اس ماہ بطورِ خاص۔۔۔۔

دلچسپ پر اسرار اور حیرت انگیز سلسلہ

پاکستان کا خوبصورت اور خوشحال شہر۔

ایک جوگی کی کہانی جسے روحانی رہنمائی پر چلنا تھا

سید نا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا:"میرے بعد وحی تو منقطع ہو جائے گی لیکن مبشرات بند نہیں ہوں گے۔" صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ "مبشرات" کیا چیز ہیں؟"
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:"مبشرات... سچے خواب ہیں۔" (صحیح بخاری، ابوداؤد)
خواب ایک مسلمہ حقیقت ہے۔ اچھا خواب مؤمن کے لئے بشارت کا درجہ رکھتا ہے۔
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مومن کا خواب نبوت کا چھیالیسواں (46) حصہ ہے۔
(بخاری، ابوداؤد)

"(اچھا) خواب اللہ کی طرف سے ہوتا ہے اور برا خواب شیطان کی طرف سے"۔ (بخاری)
سیدنا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ایک دن صحابہ کرامؓ سے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص اچھا خواب دیکھے تو اس کو چاہئے کہ وہ حق تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور اس خواب کو اپنے مومن دوستوں اور بھائیوں کے سامنے بیان کرے اور اگر نیک آدمی برا خواب دیکھے تو چند بار یہ کہے:"میں شیطان سے اللہ کی پناہ مانگتا ہوں۔"

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نماز فجر کے بعد عموماً صحابہ کرامؓ سے دریافت فرماتے کہ تم میں سے کسی نے کوئی خواب دیکھا ہے؟ اگر کسی نے خواب دیکھا ہوتا تو بیان کرتا اور سیدنا حضور الصلوٰۃ والسلام اس کی تعبیر بیان فرماتے۔

سیدنا ابو ہریرہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم نے فرمایا:"خواب تین قسم کے ہوتے ہیں: اچھے خواب اللہ کی طرف سے بشارت ہوتے ہیں۔ بعض خواب شیطان کی طرف سے پریشان کرنے کے لئے ہوتے ہیں اور بعض خواب انسانی نفس کی گفتگو پر مبنی ہوتے ہیں۔"

انسان موت و زیست میں ردوبدل ہو رہا ہے۔ زیست کو سمجھنے کیلئے ہمارے پاس وہ اعمال و افکار اور حرکات و سکنات ہیں جو ہم زندگی بھر کرتے رہتے ہیں۔ حرکت جسمانی وجود کے ساتھ ہوتی ہے اور ایک ایسی حالت بھی طاری ہوتی ہے کہ جسمانی وجود معطل ہو جاتا ہے لیکن حرکات و سکنات اپنی پوری رعنائیوں کے ساتھ قائم رہتی ہیں۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے موت و زیست کے موجودہ سائنسی ذہن کے مطابق عقدہ کشائی کی ہے اور خواب کے اوپر ایک مبسوط باب رقم کیا۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے ایک شاگرد نے پوچھا "سرکار!.... روح اور مادی وجود کیا ہے؟".....

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا.... "جسمانی وجود روح کا لباس ہے۔ ہر انسان اس بات سے واقف ہے کہ وہ جسمانی آرام اور جسم کو سرد و گرم سے محفوظ رکھنے کیلئے لباس پہنتا ہے۔ لباس پتوں کا ہو.... درخت کی چھال کا ہو.... کھال کا ہو.... سوت کا ہو.... اون کا ہو یا نائلون کا ہو.... لباس کی تعریف یہ ہے کہ وہ جسم کو اس طرح ڈھانپ لے یا جسم کے ساتھ اس طرح اس کی وابستگی ہو جائے کہ جسم چھپ جائے اور لباس ظاہر ہو جائے۔ ایسی صورت میں لباس کی حرکت جسم کے تابع ہو جاتی ہے.... جسم میں حرکت ہوتی ہے تو لباس میں بھی حرکت ہوتی ہے.... جسم میں حرکت نہیں ہوتی تو لباس میں بھی حرکت نہیں ہوتی".....

شاگرد نے پوچھا "سرکار!.... اس کی مزید وضاحت کیجئے".....

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا "ایک آدمی ہے۔ گوشت پوست اور اعضاء والا ہوا مکمل آدمی.... اس آدمی نے لباس پہن لیا.... جسم کے اوپری حصے پر قمیض پہن لی.... اور باقی حصے پر شلوار یا پتلون پہن لی.... اب ہم اس آدمی سے یہ کہتے ہیں کہ قمیض سے آستین چلاؤ.... لیکن تمہارا ہاتھ نہ ہلے.... وہ بندہ اس سلسلے میں عاجز ہے.... اس لئے کہ آستین کی حرکت جسمانی وجود کے تابع ہے.... جسمانی وجود یعنی ہاتھ ہلے گا تو آستین ہلے گی۔ ہاتھ نہیں ہلے گا تو آستین نہیں ہلے گی.... اس کی دوسری مثال یہ ہے کہ قمیض شلوار کو چارپائی پر اس طرح لٹا دیا جائے کہ اس پر کسی آدمی کا گمان ہو.... اب اس لباس سے کہا جائے کہ تو اٹھ کر بیٹھ جا.... لباس میں ہرگز کوئی حرکت واقع نہیں ہوگی.... اس تشریح کا واضح مفہوم یہ ہوا کہ جسم کے اوپر لباس کی اپنی ذاتی کوئی حرکت واقع نہیں ہوگی.... لباس جسم کے ساتھ اس طرح وابستہ ہے اور اس طرح جسم کے تابع ہے کہ جسم ہلے گا تو لباس ہلے

گا.... جسم میں حرکت ہوگی تو لباس میں حرکت ہوگی۔ جسم میں حرکت نہیں ہوگی تو لباس میں حرکت نہیں ہوگی"۔

شاگرد نے پوچھا: "کیا آپ یہ فرمانا چاہتے ہیں کہ مادی جسم روح کا لباس ہے؟"

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا: "میں یہ کہہ رہا ہوں کہ روح اصل ہے جسم قائم مقام ہے.... یعنی مادی وجود جن عناصر کا مرکب ہے.... وہ لباس ہے.... روح جب تک عناصر سے مرکب تخلیق یعنی مادی وجود کو اپنے اوپر لباس کی طرح پہنے رہتی ہے تو مادی وجود میں حرکت ہوتی ہے"....

شاگرد نے پوچھا: "کیا عناصر سے تخلیق شدہ مادی وجود کی کوئی حیثیت نہیں؟"....

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا: "حیثیت ہے!.... لیکن حرکت میں ذاتی عمل دخل نہیں ہے.... اور اس کی مثال ہمارے سامنے مردہ اجسام کی ہے.... مادی وجود سے جب روح رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو مادی وجود کے تمام اعضاء موجود ہونے کے باوجود ان میں کوئی حرکت نہیں ہوتی.... مذہبی رسومات کے تحت مردہ جسم کو قبر میں اُتار دیا جائے یا جلا دیا جائے یا چیلوں کو ڈال دیا جائے۔ پوسٹ مارٹم کر کے عضو عضو الگ کر دیا جائے۔ مادی وجود میں کوئی حرکت واقع نہیں ہوتی۔ لیکن اس کے برعکس جب روح مادی وجود کو لباس کی طرح پہنے رہتی ہے تو سوئی چبھنے کا درد ہوتا ہے"....

شاگرد نے پوچھا: "جب مادی وجود کی حیثیت لباس کی ہے اور روح کی حیثیت اصل جسم کی ہے تو کیا مرنے کے بعد روح کھاتی پیتی.... سوتی جاگتی.... چلتی بولتی اور دوسرے مشاغل میں مصروف رہتی ہے؟.... اگر مصروف رہتی ہے تو مادی وجود کی حیثیت پھر کیا ہوئی؟"....

قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا: "اس کی مثال یہ ہے.... آدمی خواب دیکھتا ہے۔ خواب کے بارے میں مختلف نظریات ہیں کوئی کہتا ہے خواب محض خیالات ہوتے ہیں.... کوئی کہتا ہے خواب ناآسودہ خواہشات کا عکس ہے.... ہر شخص اپنی فکر و علم کے مطابق خواب کے بارے میں کچھ نہ کچھ کہتا ہے.... لیکن اس بات سے انکار ممکن نہیں ہے کہ جس طرح گوشت پوست کے جسم کے ساتھ روح حرکت کرتی ہے اسی طرح گوشت پوست کے جسم کے بغیر بھی روح متحرک رہتی ہے.... جب روح متحرک رہتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس دنیا کی طرح دوسری دنیا میں بھی خواہشات، جذبات، احساسات اور تسکین کے عوامل موجود ہیں.... ہر شخص ایک یا دو یا زیادہ خواب ایسے ضرور دیکھتا ہے کہ خواب دیکھنے کے بعد جب وہ بیدار ہوتا ہے تو خواب میں کئے ہوئے اعمال کا اثر اس پر باقی رہتا ہے۔ اس کی ایک بڑی واضح مثال خواب میں کئے گئے اعمال کے نتیجے میں غسل کا واجب ہو جانا ہے.... جس طرح کوئی آدمی بیداری میں جنسی لذت حاصل کرنے کے بعد ناپاک ہو جاتا ہے اور مذہب اس کے اوپر غسل واجب ہو جاتا ہے اسی طرح خواب میں کئے گئے اس عمل کے بعد بھی اس کے اوپر غسل واجب ہو جاتا ہے۔ اس مثال سے یہ واضح ہوا کہ روح مادی وجود کے بغیر بھی اگر حرکت کرے تب بھی مادی وجود پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ جسم پر پوری طرح موت وارد نہ ہو"....

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: "مر جاؤ مرنے سے پہلے"..... (مشکوٰۃ شریف)

مر جاؤ مرنے سے پہلے کا مفہوم یہ بھی ہے کہ اس زندگی میں رہتے ہوئے مرنے کے بعد کی زندگی کا علم حاصل کر لو۔ انسان کو جب روح کا علم حاصل ہو جاتا ہے تو اس کے اوپر سے موت کا خوف نکل جاتا ہے.... اور وہ اس دنیا کے بعد دوسری دنیا میں جانے کی اس لئے تمنا کرتا ہے کہ دوسری دنیا اس دنیا سے بدرجہا بہتر ہے۔

قابل قدر معلومات کی فراہمی کے ساتھ ساتھ روحانی ڈائجسٹ ہماری تربیت کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے۔ گزشتہ سال سے خاص نمبر کا سلسلہ شروع کیا گیا ہے ان میں "عشق نمبر"، "بہترین جوڑا نمبر"، "ٹیلی پیتھی نمبر"، "دعا نمبر" اور "اوراء نمبر" وغیرہ خصوصاً قابل تعریف ہیں۔

(فہمیدہ اسلم۔ جیکب آباد)

ہماری یونیورسٹی میں چند ماہ قبل مختلف موضوعات پر اظہار خیال کے لیے ایک سیشن رکھا گیا تھا۔ ایک طالب علم نے اوراء کے بارے میں سیر حاصل گفتگو کی۔ اس سیشن کی وجہ سے مجھے بھی اوراء کے بارے میں جاننے کا شوق پیدا ہوا۔ اتفاق سے مجھے روحانی ڈائجسٹ کا "اوراء نمبر" مل گیا۔ پہلا ہی آرٹیکل "اوراء کیا ہے....؟" بہت اچھا لگا۔ اس کے علاوہ "انسان کا باطنی جسم اور مسلم صوفیاء"، "مغرب میں اوراء پر ہونے والی تحقیق کا جائزہ"، "اپنے اوراء کو جانیں" معیاری تحریریں تھیں۔

(راشد گیلانی۔ لاہور)

ہمارے گھر میں دو نسلوں سے روحانی ڈائجسٹ آرہا ہے۔ ہماری تربیت میں اس رسالے کا بھی بڑا عمل دخل ہے۔

(ریحان احمد۔ سیالکوٹ)

میرا تعلق روحانی ڈائجسٹ سے تقریباً آٹھ سال سے ہے۔ مجھے ہر ماہ اس کا بے چینی سے انتظار رہتا ہے۔ گھر میں رسالہ آنے کے بعد سب گھر والوں کی خواہش ہوتی ہے کہ پہلے رسالہ وہ پڑھے۔ اس سلسلے میں ہماری آپس میں چھوٹی موٹی لڑائیاں بھی ہوا کرتی ہیں۔ ابو کو روحانی ڈاک، صدائے جرس اور حق الیقین، بھائی کو سائنسی مضامین، امی کو روحانی ڈاک، ٹوٹکے، دسترخوان اور مجھے کہانیاں پسند ہیں۔

(محمد خاور۔ سوات)

روحانی ڈاک میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے جوابات ہمارے گھر میں بہت توجہ سے پڑھے جاتے ہیں۔ ہر مہینے روحانی ڈاک میں شائع ہونے والے ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے جواب پر ہمارے گھر میں ڈسکشن ضرور ہوتی ہے۔ ستمبر کے شمارے میں دوست دھوکہ دے گیا اور پیر صاحب کی باتیں، بطور خاص گفتگو کا موضوع بنے۔ ان مسائل کو شائع

اپنے تاثرات روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ اور فیس بک پیج پر بھی براہ راست پوسٹ کرسکتے ہیں۔
ای میل: roohanidigest@yahoo.com
فیس بک: facebook.com/roohanidigest
ویب سائٹ: www.roohanidigest.net
بذریعہ ڈاک: D-1, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600۔

کرکے آپ نے صرف ان عمومی مسائل پر لوگوں کی توجہ دلائی بلکہ ان کے [illegible] کے ذریعہ عام لوگوں کی خاطر خواہ رہنمائی بھی فرمائی ہے۔

(شاہ جہاں۔ راولپنڈی)

روحانی ڈائجسٹ کا اورا نمبر اورا کے موضوع پر نہایت مفید اور دلچسپ مضامین کا بہت اچھا مجموعہ ہے۔ اورا کیا ہے، انسان کا باطنی جسم اور مسلم صوفیاء مغرب میں اورا پر ہونے والی تحقیق بہت معلوماتی مضامین ہیں۔ اپنے اورا کو جانیں اس مضمون کے ذریعہ ہمیں معلوم ہوا کہ عام لوگ بھی اپنے اورا کے بارے میں خود جان سکتے ہیں، تاہم مضمون کے مختلف سیکشن میں دیئے گئے سوالات کے جواب دینا آسان معلوم نہیں ہوا۔

(یاسمین۔ لاہور)

ستمبر کے شمارے میں اورا پر مخصوص مضامین کے ساتھ مشاہداتی صلاحیتوں کے حامل ایک حیرت انگیز انسان پیٹر ہرکوس کے بارے میں نادیدہ کے زیر عنوان مضمون بہت پسند آیا۔

روحانی ڈائجسٹ کے ذریعے ہمیں دنیا بھر کی کئی باتوں کے بارے میں علم ہوتا ہے جو اردو زبان میں ہمیں کسی اور رسالے میں نہیں ملتی۔

گزارش ہے کہ ایک محیرالعقول شخص ایڈگر کیسی کے بارے میں بھی کوئی معلوماتی مضمون شائع کریں۔

(عبدالمجید۔ فیصل آباد)

اگست کے روحانی ڈائجسٹ میں حضرت بابا تاج الدین ناگپوری پر مضمون بہت متاثر کن ہے۔ بابا تاج الدین کی کئی کرامات ہم نے اپنی نانی سے بھی سنی تھیں۔

(سیما اسلم۔ کراچی)

روحانی ڈائجسٹ میں مجھے صدائے جرس، خطبات عظیمی، سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات اور روحانی ڈاک بہت پسند ہیں۔

(جمشید اختر۔ سیالکوٹ)

ہم نے سنا ہے کہ بابا جان کی صحت ٹھیک نہیں ہے۔ انہیں ہمارا سلام پہنچے گا، دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ بابا جان کو صحت عطا فرمائے۔ ہمارے لیے ان کی ذات ایک گھنے درخت کی طرح ہے۔

(بی بی راحت۔ آزاد کشمیر)

ستمبر کے شمارے میں اورا پر کئی اچھی تحریریں پڑھ کر اس موضوع سے میری دلچسپی بہت بڑھ گئی ہے۔ مضمون اورا کیا ہے، اورا کے رنگوں کی خاصیت اور افادیت کے ساتھ ساتھ اورا کی شکل کے ہیئت کے بارے میں بھی بتایا گیا۔

اب میں چاہتا ہوں کہ اورا کے رنگوں کا مشاہدہ بھی کروں، اس کام کے لیے مجھے کہاں سے رہنمائی ملے گی۔

(عبدالستار۔ گجرات)

منفرد اور انوکھی تحریریں پیش کرنے میں روحانی ڈائجسٹ کا اپنا ایک مقام ہے۔

ستمبر کے شمارے میں عجیب کے زیر عنوان ٹیراکوٹا جنگجوؤں کے مجسموں کے بارے میں پڑھ کر بہت حیرت ہوئی....

آٹھ ہزار سے زاید مٹی کے مجسمے اور ان کے آلات کے مجسمے کس طرح بنائے گئے ہوں گے اور ان کی تادیر حفاظت کے لیے کتنا بڑا اہتمام کیا گیا ہوگا۔

(صوفیا نورین۔ کراچی)

خواب ہماری زندگی کا ایک ایسا عمل ہے جس سے صوفی، فلاسفر، نفسیات دان اور سائنسدان بھی روشناس ہیں اور سب ہی نے بقدرِ ظرف اس کی تعبیر و تشریح کرنے کی سعی کی ہے۔

صدیوں سے ماہرین اس سوال کے جواب کے لیے سرگرداں ہیں کہ خواب اصل میں کیا ہیں۔

ادارہ

خواب ہماری زندگی کا نصف حصہ ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ہماری پوری زندگی دراصل خواب اور بیداری میں ہونے والی رد و بدل کا نام ہے۔ ہم میں سے ہر کوئی خواب دیکھتا ہے۔ بعض خواب سمجھنے میں سادہ اور آسان ہوتے ہیں۔ بعض کسی حد تک قابلِ فہم ضرور ہوتے ہیں لیکن ان میں تھوڑی سی پیچیدگی بھی ہوتی ہے۔ بعض خواب بالکل سمجھ میں نہیں آتے اور ان میں واقعات بھی مربوط نہیں ہوتے۔ اکثر خواب میں وہی کچھ نظر آتا ہے جو دن بھر یا چوبیس گھنٹوں میں زیادہ سوچا ہوتا ہے اور کبھی ایسا خواب بھی نظر آتا ہے جو کبھی بھی نہیں سوچا ہوتا۔ کچھ خواب بہت عجیب سے ہوتے ہیں اور کچھ ایسے بھی جو سچ ثابت ہو جاتے ہیں۔

بعض لوگ خواب کو صرف حیاتیاتی نظام کا ایک حصہ سمجھتے ہیں، ان کے مطابق خواب کا محض یہی مقصد ہے کہ آدمی کارِ حیات سے تھک ہار کر سو جائے تو اسے آرام و تسکین پہنچائے اور اس کے حیاتیاتی نظاموں کی اصلاح کرے... بعض مفکرین خواب کو خصوصی اہمیت دیتے ہیں اور کہتے ہیں خواب کا صرف یہی مقصد نہیں اس کے کئی روحانی اور نفسیاتی فوائد ہیں۔ اور اکثر ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب صرف جسم کی تعمیر کا ہی ذریعہ نہیں بلکہ خواب کا تعلق درحقیقت انسان کے ماورائی حواس اور مستقبل یا غیب بینی کی صلاحیتوں سے بھی بہت گہرا ہے۔

یہ خواب آخر کیا ہیں....؟

خواب میں پیدا ہونے والی کیفیات کیا ہیں....؟

کیا ہمارے خواب ڈانواڈول تصورات اور پراگندہ خیالات کے علاوہ کچھ بھی نہیں....؟

کیا خواب محض ہمارے لاشعور میں موجود خواہشات، خیالات، جذبات، احساسات، خدشات اور اوٹ پٹانگ معاملات ہوتے ہیں جو دورانِ نیند شعور کی گرفت ڈھیلی پڑنے پر شترِ بے مہار کی صورت ہمارے ذہن میں گردش کرنے لگتے ہیں....

کیا خواب ہمارے سارے دن کے کیے جانے والے کام ہیں جو حافظے میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اور پھر نیند کے دوران مختلف شکلوں میں نظر آتے ہیں....؟

کیا خواب ہمارے بچپن کے ایام کے بھولے بسرے واقعات اور یادوں کی بازگشت ہیں....؟

یا پھر وہ ادھوری خواہشات اور خیالات ہیں جو ہمارے حواس پر سوار ہو جاتے ہیں جنہیں ہمارا حافظہ مختلف صورتوں میں ظاہر کر دیتا ہے؟

خواب میں ہم کبھی [illegible] اور بعض اوقات جانی پہچانی دنیاؤں میں [illegible] تے ہیں.... کیا ہمارے سپنوں کی یہ دنیا بے حقیقت ہے....؟

اگر ایسا ہے تو خواب میں نظر آنے والے خوفناک مناظر کا اثر اور کھانے پینے اور خوشبو کا احساس جاگنے کے بعد بھی کیوں قائم رہتا ہے....؟

اور اگر ایسا نہیں ہے تو خوابوں میں پیش آنے والے واقعات، حادثات اور عجیب و غریب مظاہر کن امور کی ترجمانی کرتے ہیں....؟

کیا خواب الہامی پیغامات ہوتے ہیں....؟

کیا یہ ہمارے مستقبل کی جھلک ہوتے ہیں؟

کیا یہ ہمارے لاشعور میں چھپے ہمارے نفسیاتی مسائل کا عکس پیش کرتے ہیں....؟

کیا یہ ہماری باطنی کیفیات اور احساسات ہیں جو خواب کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔

عالم بیداری یا شعوری زندگی کی اپنی مشکلات ہیں مگر عالم خواب اپنے اندر ایک اور پیچیدہ دنیا لئے ہوئے ہے۔ زمانہ قدیم سے سائنس اس معمہ کو حل کرنے میں سرگرم عمل ہے کہ خواب کیا ہیں.... ؟ان خوابوں کا ہماری زندگی سے کیا تعلق ہے۔

کسی نے خواب کو انسانی ذہن کی اختراع قرار دیا ہے تو کسی نے اسے الہامی پیغام سے تعبیر کیا ہے۔ کسی نے اسے عرفانِ ذات اور خلق خداوندی سے تشبیہ دی ہے اور کبھی نے اسے غیب بینی کا مظاہر قرار دیا ہے۔

خواب ہمیشہ سے مفکرین، فلسفیوں، مذہبی علماؤں، روحانی ہستیوں، ادیبوں، نفسیات دانوں، محققین اور سائنسدانوں کے لئے دلچسپی کا باعث رہے ہیں۔ خواب کے تذکروں سے تاریخ بھری پڑی ہے، ماضی کے ادبی ذخیروں میں خوابوں کے بیشمار تذکرے ملتے ہیں، قدیم غیر متمدن اقوام ہوں یا قرون وسطی کے متعدد فلسفی، مورخین، اصحاب فکر ہستیوں سے لے کر موجودہ عہد کے نفسیات دانوں اور لیبارٹری میں تحقیق کرنے والے سائنسدانوں تک ہر ایک نے خواب کی حقیقت سے پردہ اٹھانے کی کوششیں کی۔

خواب کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی انسانی تاریخ.... اور خوابوں کے برحق ہونے کا یقین بھی لوح انسان میں اتنا ہی پرانا ہے جتنا کہ خود خواب.... انسان خواب میں خود کو چلتا پھرتا بھاگتا دوڑتا اور زندہ اور مردہ لوگوں سے ملاقات کرتے دیکھتا اور بیدار ہونے پر اپنے آپ کو واپس اپنی جگہ پر پاتا تو یہ توجیہہ کرتا کہ خواب دراصل اس کی روحانی زندگی ہے، سونے کی حالت میں اس کی روح گھومتی پھرتی ہے اور بیدار ہونے پر لوٹ آتی ہے۔

مشہور انگریز ماہر بشریات ایڈورڈ ٹائیلر اپنی کتاب "پرائیمیٹو کلچر" میں خواب کے متعلق قدیم دور کی غیر متمدن اقوام کا نقطہ نظر لکھا ہے جو سینہ بہ سینہ ان کی موجودہ نسلوں تک پہنچا ہے۔ ان میں شمالی امریکہ کے سرخ ہندی، ڈاکوٹا، اوجیبوا قبائل، افریقہ کے زولو، یوروبا، بشمن قبائل، برما کے کیرن قبائل، نیوگینیا، پولینیشیا، آسٹریلیا کے نیگرو قبائل شامل ہیں۔

ان قدیم اقوام کے مطابق نیند کی حالت میں ہماری روح جسم آسمانوں میں دوسری روحوں سے ملتی ہے اور اور ہر وہ کام کرتی ہے جو وہ جسم کے اندر کرنے سے قاصر ہوتی ہے۔ وہ خواب کو روحوں کی دنیا کی سیر سے تشبیہ دیتے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ ان کے آباؤ اجداد روحوں کی دنیا میں زندہ ہیں۔

ہندوستان ، چین ، امریکہ کی سرخ ہندی (ریڈ انڈین) اور جرمن کی ٹیوٹانک اقوام میں لگ بھگ یہی نظریہ رائج تھا، قدیم چینی یہ سمجھتے تھے کہ انسانی روح کے دو حصے ہیں۔ روح کا ایک حصہ ہماری نیند کی حالت میں

جسم سے باہر آکر روحوں کی دنیا میں پہنچ جاتا ہے اور بہت کچھ دیکھتا ہے۔

ہر دور میں اس [illegible] موجود رہے ہیں....

اہل بابل، اشوری، مصری، یونانیوں اور عربوں میں خواب کی تعبیر اس دور کے معروف دانشوروں اور اہل علم نے پیش کیں۔ انسان نے خواب کو کب اہمیت دینا شروع کی، اور اس کی تفہیم و تعبیر کی کوشش کیں۔ اس حوالے سے سب سے قدیم تہذیب سمیر کا نام سامنے آتا ہے۔

میسوپوٹیمیا (عراق) کی پانچ ہزار سال قبل کی اس تہذیب سے ہمیں ان لوگوں کو آنے والے خوابوں کا علم ہوتا ہے۔ وہ اپنے ہر خواب کو خصوصی اہمیت دیتے تھے جیسے وہ دیوتاؤں یا ان کے آباؤاجداد کی طرف سے بھیجا ہوا کوئی پیغام ہو۔ سمیریوں نے پکی ہوئی چکنی مٹی کی تختیوں پر اپنے خوابوں کو ریکارڈ کیا ہوا تھا۔ طوفانِ نوح سے قبل کے ایک چرواہے حکمران دموزی (تموز) کے خواب کا تذکرہ ہے کہ اس نے خواب میں سرکنڈوں کو اپنے ارد گرد بڑھتا دیکھا اور اپنے گھر کے سامان کو ٹوٹا پھوٹا پایا، اس کی تعبیر اس کی بہن نے یہ کی کہ اس کی سلطنت پر دشمنوں کا حملہ ہوگا۔ دریافت ہونے والی الواحوں میں پانچ ہزار سال قبل کے حکمران گلگامش کی الواحیں بھی ہیں جس میں اس نے حضرت نوحؑ کے خواب کا تذکرہ کیا ہے۔

سمیریوں کی طرح بابلی، کلدانی اور فونیقی لوگ بھی خواب کو خاص الہام، کشف اور بشارت کا ذریعہ سمجھتے تھے اور خواب میں دیوتاؤں کی بشارت پانے کے لیے روزہ رکھتے، گوشہ نشینی اختیار کرتے تاکہ خواب میں دیوتا انہیں ایسی ہدایت دے جائیں جن پر عمل کرکے وہ اپنا مقصد حاصل کر سکیں۔

قدیم مصری تہذیب نے پہلی بار خواب کی تفہیم و تعبیر کو تحریری صورت میں پیش کیا، اہل مصر خواب کو ایک الہامی [illegible] قرار دیتے تھے۔ ان کے مطابق خواب الہامی قوت کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ محض خیالات نہیں ہیں بلکہ اپنے اندر کئی راز چھپائے ہوئے ہوتے ہیں۔

فرعون مصر رعمسیس دوم کے عہد کی پپائرس کے مخطوطے پر لکھی ہوئی خواب پر سب سے قدیم تحریر جو اب برٹش میوزیم میں رکھی ہوئی ہے، تعبیر خواب کی پہلی کتاب ہے۔ جس میں ہر ایک سطر پر خواب میں نظر آنے والے اشاروں اور ان کے سامنے اس کی ممکنہ اچھی یا بری تعبیر لکھی گئی ہے۔ مثلاً خواب میں اپنی موت دیکھنا لمبی عمر کی طرف اشارہ ہے، کھڑکی سے باہر جھانکنے کا مطلب لکھا گیا ہے کہ خدا نے اس کی فریاد سن لی، گرم مشروب پینے کا مطلب بیماری آنا اور اپنے اوپر دیوار گرتی دیکھنے کا مطلب فیصلہ اس کے حق میں ہوگا وغیرہ وغیرہ....

اس طرح اشوری حکمران اشوربنی پال کی دریافت شدہ قدیم لائبریری سے مٹی کی ایک لوح اشکر زقیقو Iškar Zaqīqu نام سے ملتی ہے جس میں کئی خوابوں کی تاویلیں تحریر ہیں۔

قدیم مصر سے یہی نظریہ یونان اور روم میں پھیلا، قدیم یونانی اور لوگ لوگ خوابوں کو دیوتاؤں یا پھر وفات پا جانے والے لوگوں کے پیغامات بھی سمجھتے رہے ان کا خیال تھا کہ دیوتا اور ان کے مرحوم اقرباء دوسری دنیا سے ہمیں خوابوں کے ذریعے مختلف پیغامات بھیجتے ہیں۔ ان میں ہمارے مستقبل کے متعلق اشارے ہوتے ہیں۔ انہوں نے خوابوں کے متعلق بھی یہی سوچا کہ ان کے دیوتا آکر ان کے کان کے ذریعے خواب کے واقعات ان کے ذہن میں داخل کر جاتے ہیں۔ لیکن اس دور میں کئی ایسے فلسفی ابھرے جنہوں نے خوابوں کو روحانی نقطہ نظر کی بجائے عقلی منطقی تشریح کرنے کی کوشش کی۔

افلاطون Plato اپنی کتاب ری پبلک Republica میں لکھتا ہے کہ "جب روح کا عقلیت

والا حصہ اور ضمیر خوابیدہ ہوتا ہے تو اس کا جبلت اور وحشیانہ حصہ بیدار ہو [illegible] ہوتا ہے اس پر سے زبان و مکان، حواس [illegible] پہرہ اٹھ جاتا ہے۔ اب وہ کچھ بھی کر سکتا ہے۔ [illegible] بھی افلاطون کے نظریہ کی تصدیق ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ "خواب کوئی روحانی مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک نفسیاتی واقعہ ہے"... وہ روح کے خوابوں کے ساتھ کسی تعلق کا قائل نہیں اور نہ وہ انہیں مستقبل کی اطلاعات کا ذریعہ سمجھتا ہے بلکہ اس کے نزدیک "خواب، خوابیدہ شخص کی نفسیاتی اور شعوری کارکردگی ہوتی ہے اور ان سے بعض بیماریوں کی تشخیص بھی کی جا سکتی ہے"... اس کے نزدیک "شریف آدمی وہی کام خوابوں میں کرتے ہیں جو بدمعاش لوگ دن میں کرتے ہیں"۔

اس کے برعکس یونان میں روحانی مکتبہ فکر آرفک Orphic کے پیتھاغورث Pythagoras کا ماننا تھا کہ روح اس جسمانی قید سے آزاد ہو کر حقیقی زندگی کی بیداری سے ہمکنار ہونا چاہتی ہے، چنانچہ بیداری کے عالم میں وہ سو رہی ہوتی ہے اور نیند میں جب جسم تھک کر سو جاتا ہے تو روح بیدار ہو جاتی ہے۔ بقراط Hippocrates کا کہنا تھا کہ "جب انسانی جسم سوتا ہے تو اس کی روح بیدار ہوتی ہے اور وہ ہر اس جگہ جا سکتی ہے جہاں انسانی جسم جا سکتا ہے وہ ہر اس شے کو دیکھ سکتی ہے، چھو سکتی ہے، پہچان سکتی ہے اور ہر وہ کام کر سکتی ہے جسے جسم عالم بیداری میں دیکھ سکتا، چھو سکتا اور پہچان سکتا ہے..."

یونانیوں اور رومیوں نے خواب کی تعبیر کو Oneiromancy کا نام سے باقاعدہ علم کی شکل دی۔ اس موضوع پر اسٹرمپساکس Astrampsychos، ارٹیمیڈورس Artemidorus، نیکوفورس Nikephoros اور جرمانوس Germanos نے کتب تحریر کیں جن کی بیان [کردہ] بعض تعبیریں آج تک رائج ہیں۔

ان کتب میں خواب کو معمولات زندگی کے برعکس سمجھا جاتا اور ہر خواب کی الٹ تعبیر پیش کی جاتی۔ مثلاً خواب میں ہنسنا مشکلات کو ظاہر کرتا ہے اور رونا پر مسرت حالات کی پیش گوئی کرتا ہے، خواب میں مرنا دراصل لمبی عمر پانا ہے۔ خود کو بوڑھا دیکھنا عزت کی علامت ہے۔ لباس پھٹا دیکھنا غم سے نجات کی نشانی ہے اور پھانسی لگنے کا مطلب بیماری سے شفا سمجھا جاتا۔

الہامی مذاہب میں خواب کو من جانب اللہ بشارت اور مستقبل کی نشاندہی سے تعبیر کیا جاتا ہے، اس ضمن میں حضرت یوسفؑ، حضرت دانیالؑ، حضرت ابراہیمؑ کے خواب اور اسماعیلی قربانی کا تذکرہ خواب کی اہمیت کی روشن مثالیں تاریخ میں موجود ہیں۔ قرآن مجید سے رہنمائی ملتی ہے کہ "خواب کی تاویل" ایک حقیقت اور علم ہے، قرآن مجید میں حضرت یوسف کے تذکرے کا محور "خواب" ہے۔ حضرت یوسف کو خداوند تعالیٰ نے خواب کی تعبیر کا علم عطا کیا۔ حضرت دانیال نبیؑ بھی ان افراد میں سے تھے جنہیں خواب کی تعبیر کا علم عطا ہوا۔

اللہ کے آخری نبی حضرت محمد ﷺ نے خواب کی اہمیت بیان فرمائی ہے۔ ایک حدیث کے الفاظ کے مطابق سچے خواب نبوت کے اجزاء میں سے ایک جزء ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا معمول تھا کہ فجر کی نماز کے بعد صحابہ کرام کے ساتھ تشریف فرما ہوتے اور ان سے دریافت کرتے کہ کیا تم میں سے کسی نے گزشتہ رات کوئی خواب دیکھا ہے...؟ جن لوگوں نے خواب دیکھا ہوتا وہ اپنے خواب سناتے اس کے بعد رسول اللہ ﷺ خوابوں کی تعبیر بیان فرماتے۔

عہد رسالت کے بعد تعبیر خواب کے موضوع پر صحابہ کرام اور ان کے بعد تابعین اور بزرگان دین نے علمی خدمت سرانجام دیں۔ اس ضمن میں امام محمد بن

سیرینؒ کی تصنیف تفسیر الاحلام (تعبیر الرؤیا) کو بہت شہرت حاصل ہوئی۔ علاوہ حضرت امام جعفر صادقؒ، امام غزالیؒ، بو علی سینا، ابن [illegible]، ابراہیم بن عبداللہ کرمانی، جابر مغربی اور [illegible] نے بھی خواب کی تاویل پر کام کیا ہے۔

ابن سیرینؒ فرماتے ہیں کہ بنیادی طور پر خواب کی دو اقسام ہیں۔ ایک فیصلہ کن جو درست اور سچا ہوتا ہے۔ دوسرے پریشان اور پراگندہ خواب ہوتے ہیں۔ سچے خواب تین قسم پر ہے ایک بشارت، دوسرے تنبیہ اور تیسرے الہام۔ پریشان خواب بھی تین قسم پر ہیں بعض طبیعت اور خواہش کے غلبے سے اور بعض شیطان کی نمائش سے اور بعض نفس کی اپنی باتوں سے اور یہ تینوں قسمیں درست نہیں ہوتیں۔ آپ مزید فرماتے ہیں کہ خوابوں کا علم اتنا نازک ہے کہ اس کے اصول ایک حالت پر قائم نہیں رہتے۔ کیونکہ لوگوں کے حالات بدلتے رہتے ہیں۔

حضرت جعفر صادقؒ فرماتے ہیں کہ پریشان کن خواب چار طرح کے لوگ دیکھتے ہیں۔ اول جس کی طبیعت فساد کی طرف مائل ہو، دوم جو شراب خور ہے۔ سوم جو خلط سودا پیدا کرنے والی غذا کھاتا ہو۔ چہارم نابالغ بچے ایسے خواب دیکھتے ہیں۔

بو علی سینا، ابو نصر فارابی اور یعقوب الکندی سمیت کئی مسلم حکماء نے خواب کی جسمانی تشریح بھی کی ہے طبی حکماء کے نزدیک بھی خواب دو قسم پر ہیں، طبعی اور غیر طبعی۔

علامہ ابن حزم کے مطابق ایک قسم کے خواب وہ ہیں جن کا تعلق انسان کے ذاتی مشاغل سے ہوتا ہے یعنی بیداری میں انسان جن کاموں میں مصروف ہوتا ہے ان کو وہ عالم نیند میں بھی دیکھتا ہے، ایک قسم کے خواب اخلاط کے غلبہ کا نتیجہ ہوتے ہیں، جس میں خون کی زیادتی والے کو روشنی، سرخی، خوشی کا سماں نظر آتا ہے، صفراوی مزاج والے کو آگ۔ بلغمی مزاج والے کو پانی اور سودا مزاج والے کو خوفناک مناظر نظر آتے ہیں۔

خواب کی روحانی تشریح کے حوالے سے حضرت امام غزالی کا نظریہ تھا کہ روح کے دو پہلو ہوتے ہیں: حیوانی روح اور انسانی روح.... حیوانی روح کا تعلق انسان کے ظاہری حواس سے ہے، جبکہ انسانی روح ایک قسم کا نور ہے، اس کا تعلق باطنی حواس اور معرفت الہیہ سے ہے۔ جب تک انسان جاگتا ہے جسم مادی دنیا میں مصروف رہتا ہے اور جب وہ سو جاتا ہے تو روح عالم بالا میں پہنچ جاتی ہے جب تک انسان سوتا رہتا ہے روح عالم ارواح میں سیر کرتی رہتی ہے اور ایسی چیزوں کا مشاہدہ کرتی ہے جو عالم بیداری میں ممکن نہیں۔

مورخ ابن خلدون فرماتے ہیں کہ خواب میں روح ظاہری حواس سے الگ ہو کر باطنی قوتوں کی طرف رجوع کرتی ہے۔

اٹھارہویں صدی کے مسلم مفکر حضرت شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں کہ "عالم موجودات میں ایک ایسا عالم بھی ہے جو غیر عنصری ہے جس میں معانی ان اجسام کی صورت میں منتقل ہوتے ہیں جو اوصاف کے لحاظ سے مناسب ہوں۔ اشیاء کا وجود پہلے اس عالم میں ہوتا ہے پھر دنیا میں ہوتا ہے۔"

بیسویں صدی کے روحانی مفکر حضور قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں کہ "جس کو ہم خواب دیکھنا کہتے ہیں ہمیں روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔"

مغربی دنیا میں بھی خواب کے موضوع پر کافی طبع آزمائی کی گئی ہے۔ لاطینی، پرتگالی، فرانسیسی، جرمن، رومن اور انگریزی زبانوں میں ایسی کئی کتابیں ملتی ہیں جن میں اس موضوع پر بحث کی گئی ہے۔ مغرب کے نامور نفسیات والوں نے خواب کو اپنے اپنے انداز سے دیکھنے کی

کوشش کی ہے۔ ماہرینِ نفسیات بہت دور کی کوڑیاں ڈھونڈ کر لائے ہیں، تاہم خوابوں کے متعلق واضح اور واشگاف طریقے سے کوئی بات سامنے نہیں آسکی۔ البتہ اس ضمن میں مختلف مفکرین کے فراہم کردہ نظریات سے دورِ جدید کے ماہرین کو خوابوں کے متعلق جاننے اور سمجھنے کے لیے بہت سی مدد ملی ہے۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ خواب نیند کی حالت میں نظر آنے والی تصاویر، آوازوں اور احساسات کے تجربات کو کہا جاتا ہے۔

نفسیات کی تاریخ میں نامور فرانسیسی مفکر ہنری برگساں Henri Bergson کا نظریۂ خواب بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ گو کہ برگساں نے تسلیم کیا ہے کہ ہر خواب کسی نہ کسی (مبہم) اشاروں پر استوار ہوتا ہے لیکن اس نے زیادہ اہمیت انسان کی یادداشت کو دی۔ ہنری برگساں کے نزدیک فرد جو کچھ سیکھتا ہے، وہ یاد رکھتا ہے بھولتا نہیں ہے تاہم بیداری کے وقت شعوری توتیں انہیں دبائے رکھتی ہیں اور جب شعوری قوتیں سو جاتی ہیں تو یادداشت پر مبنی خیالات اور تصورات جیل کے قیدیوں کی مانند جیل سے بھاگ نکلتے ہیں اور ذہن میں ایک طوفان برپا کر دیتے ہیں یہی خواب ہے۔

سگمنڈ فرائیڈ Sigmund Freud کو بابائے نفسیات کہا جاتا ہے، فرائیڈ کی کتاب Interpretation of Dreams کو ماہرین خوابی علم پر ایک سند مانتے ہیں۔ فرائیڈ نے اس نظریہ کو مسترد کر دیا کہ خواب ایک جسمانی عمل ہے اس نے اسے ایک ذہنی وقوعہ قرار دیتے ہوئے خالص نفسیاتی اصولوں پر اس کی تشریح کی۔ اس نے خواب کو "شاہراہ نفس" قرار دیا تھا۔ فرائڈ کے نظریہ کے مطابق خواب دبی ہوئی نفسیاتی خواہشات کا مظہر ہوتے ہیں۔ ہر آدمی اپنی جائز اور ناجائز خواہشات کی تسکین چاہتا ہے۔ جن میں سے کئی ادھوری خواہشات اور ناآسودہ جذبات ہوتے ہیں جو کبھی معاشرے کی پابندیوں کا شکار ہو جاتے ہیں تو کبھی انسانی بزدلی اسے نامکمل رکھتی ہے۔ اس لئے جب فرد خوابیدہ ہوتا ہے اور شعوری قوتیں کمزور پڑ جاتی ہیں تو خواب میں ناآسودہ خواہشات کو شعور میں داخل ہو جانے کا موقع مل جاتا ہے مگر ضمیر Censor ایسی خواہشات کو شعور میں داخل ہونے سے روکتا ہے تو وہ روپ بدل کر شعور میں داخل ہونے کی کوشش کرتی ہیں۔

ڈاکٹر کارل گستاؤ ژنگ Carl Gustav Jung نے فرائیڈ سمیت ان مغربی فلسفیوں اور نفسیات دانوں کے نظریات کو رد کیا ہے جو خواب کو مکمل طور پر نفسانی خواہشات کا مظہر خیال کرتے ہیں۔ ژنگ کے مطابق خواب وہ چھوٹا سا چور دروازہ ہے جو روح کے نہاں خانوں میں کھلتا ہے۔ خوابوں میں ہم اس عالمگیر اور ازلی انسان کا روپ دھار لیتے ہیں جو روزِ ازل سے چلا آرہا ہے۔ ژنگ خواب کی مستقبل نما حیثیت کا بھی قائل تھا۔ وہ خوابوں کو انسانی زندگی کے لیے بے حد اہمیت دے کر انہیں مستقبل کا اشاریہ قرار دیتا تھا۔

الفریڈ ایڈلر Alfred Adler کے خیال میں خواب فرد کو آنے والے خوشگوار و ناخوشگوار واقعات کی اطلاع ہی نہیں دیتے ہیں بلکہ اسے ان سے نپٹنے کے لیے تیار بھی کرتے ہیں۔ ایڈلر خوابوں کو مستقبل کا اشاریہ تسلیم کرتے ہوئے اس امر پر زور دیتا ہے کہ مناسب تشریح سے ان کے ذریعہ پیش آنے والے مسائل کا حل دریافت کیا جاسکتا ہے.... الفریڈ ایڈلر کے مطابق خواب کو ایک ایسا پل سمجھنا چاہیے جو خواب دیکھنے والے اور اس کے مقصدِ حیات کو ملانے کا کام کرتا ہے، اسی لیے عموماً بعض خواب سچ ثابت ہوتے ہیں اور یوں خواب دیکھنے والا مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے عہدہ برآ ہونے کے لیے خواب میں تربیت حاصل کر لیتا ہے.....

سائنسی ماہرین نے خوابوں کے متعلق قدیم توہمات

اور روایات سے ہٹ کر خالص سائنسی نقطہ نظر سے اور سائنسی انداز سے اس مسئلے پر روشنی ڈالی ہے۔

1953ء سے پہلے، سائنسدان ان خوابوں کو کوئی اہمیت دینے [illegible] میں نہیں تھے۔ اس وقت کے نظریے کے [illegible] خواب ایک عارضی قسم کی کیفیت ہے جس پر سائنس کے ٹھوس حقائق کی بنیاد نہیں رکھی جاسکتی ہیں۔ سائنسدان یہ سمجھتے رہے کہ انسانی جسم کی طرح انسانی دماغ کو بھی نیند کی ضرورت ہوتی ہے اور رات کو سونے کے دوران دماغ بھی مکمل طور پر آرام کرتا ہے۔ کچھ عرصے بعد کچھ پیش رفت ہوئی اور ایک جرمن سائنسدان جرمن ایبنگ ہاؤس Hermann ebbinghaus نے 1885ء میں شواہد پیش کیے کہ نیند ہماری یادداشت کو تحفظ فراہم کرنے کا ذریعہ ہے اس نے کہا کہ جو لوگ بھرپور نیند سوتے ہیں وہ بہت کم چیزوں کو بھولتے ہیں۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ ہم جو کچھ حواس خمسہ کے ذریعے سارا دن محسوس کرتے ہیں، وہ ہمارے لاشعور میں محفوظ ہو جاتا ہے۔ رات کو شعور کے کم فعال ہونے پر وہی ہمارے خواب میں تبدیل ہو کر ایک رپورٹ کی صورت میں سامنے آجاتے ہیں اور ساتھ ہی ہماری میموری خود بخود صاف ہوتی رہتی ہے۔

اعصابی خلیات Neurological Bases پر ہوئی یہ تحقیق فرائیڈ کے نظریے کو رد کرتی ہیں۔ سائنس کے مطابق خوابوں کا مقصد ذہنی صلاحیتوں کو منظم کرنا اور یادداشت کو ترتیب دینا ہے تاکہ یہ چیز انسان کی عملی زندگی کی جدوجہد میں معاون ثابت ہوسکے۔ وہ کہتے ہیں کہ دماغ ایک اسٹور کی طرح ہے جہاں سارا دن کاٹھ کباڑ جمع ہوتا رہتا ہے اور پھر رات کو نیند کے دوران دماغ کا دایاں حصہ صفائی میں لگ جاتا ہے اور تمام اشیاء کو ترتیب سے رکھتا جاتا ہے۔ اسی ترتیب کے دوران جب ذہن بکھری ہوئی یادداشت کو ترتیب دیتا ہے تو عجیب و غریب قسم کے خواب نظر آتے ہیں جو ذہنی صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

قطع نظر اس بات کے کہ نیند کے دوران نظر آنے والے خواب سچ ہیں یا محض سارا دن کا ظہار، نیورولوجی میں اس بات کو جاننے کی کوشش کی گئی کہ خواب دراصل ہوتے کیا ہیں۔ چونکہ خوابوں کی دنیا کا تعلق نیند کے حواس سے ہے۔ اس لیے خوابوں کی حقیقت سمجھنے کے لیے پہلے سمجھنا ہوگا کہ نیند کیا ہے؟ آخر ہم کیوں سوتے ہیں۔؟ اور جب ہم سوکر اٹھتے ہیں تو آخر تازہ دم کیوں ہوتے ہیں؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے کیونکہ نیند کے دوران جسم کے تمام ٹوٹے پھوٹے خلیات کی جگہ نئے خلیات بنتے ہیں۔ خواب ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ اگر خواب نظر آنا بند ہوجائیں تو آدمی چند دنوں میں پاگل ہو کر مر سکتا ہے۔ اب مزید سوال پیدا ہوتے ہیں کہ ہمیں تھکن ہوتی ہی کیوں ہے اور گہری یا پرسکون نیند کے بعد ختم کیوں ہوجاتی ہے....؟

گزشتہ کئی سالوں سے اس پر کام جاری ہے۔ بہت کچھ معلوم ہوا اور بہت کچھ ابھی باقی بھی ہے۔ اس صدی کی ابتداء میں دو فرانسیسی محققین رین لیجنڈر Legendre Rene اور ہنری پائی رون Pieron Henri نے دماغ میں کچھ ایسے اجزاء کی موجودگی کی تصدیق کی جو نیند کا سبب ہوسکتے ہیں۔ شاید یہ نیند کے موضوع پر پہلی اہم پیش رفت تھی۔ اس ضمن میں دیگر کئی نظریات بھی پیش کیے گئے، جن میں یہ بھی کہا گیا کہ نیند کے آنے کا سبب ان زہریلے مواد کا ارتکاز ہے جو کام کے دوران جمع ہو جاتے ہیں یعنی لیکٹک ایسڈ، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور کولیسٹرول وغیرہ۔ غالباً نیند کے دوران اسہالی میکنزم فعال ہو جاتا ہے تاکہ یہ مادے جسم سے خارج کیے جاسکیں۔ نیند کے دوران چونکہ یہ مادے [illegible] پورے طور پر خارج ہو کر ہضمی نالی میں آجاتے ہیں اس لیے

صبح ہم بالکل تازہ دم اٹھتے ہیں اور دن بھر کی مصروفیت کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

نیند آنے کا بہت اہم مقصد یہ بھی ہے کہ تمام وسائل یک جا ہو کر بیماری کے خلاف مزاحمت کر سکیں، کیونکہ جاگنے کے دوران Catabo[illegible] یعنی پیچیدہ مرکبات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل جاری رہتا ہے، جبکہ سونے کے دوران بحالی کا وقفہ مل جاتا ہے۔ اس وقفے میں دماغ اور جسم دوبارہ اس دباؤ کو برداشت کرنے اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں مگر یہ امر تحقیق طلب ہے کہ سونے کے دوران خلیاتی تقسیم کی رفتار تیز کیوں ہوتی ہے۔؟ پروٹین کی تالیف protien synthesize زیادہ ہو جاتی ہے، ہڈیاں زیادہ تیزی سے کیوں بڑھتی ہیں۔

ہم سب کا روز مرہ کا مشاہدہ بھی اس کی تصدیق کرتا ہے کہ جب کوئی بیماری لاحق ہو مثلاً انفلوائنزا وغیرہ تو نیند بہت آتی ہے کیونکہ اس دوران مدافعتی نظام Immune system زیادہ فعال ہو جاتا ہے۔ یعنی نیند کا جو وقفہ ہوتا ہے، وہ صحت کی بحالی میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بیماری کے دوران کوئی فرد جتنی دیر سوتا رہتا ہے وہ سارا وقفہ جیسے اس کی صحت کی بحالی کا وقفہ ہی ہوتا ہے۔

آخر میں یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ آخر خوابوں کی اہمیت کیا ہے....؟

امریکہ کے ایک ڈاکٹر نے تجربات سے معلوم کیا ہے کہ جب تک ہمیں خواب نظر نہ آئیں ہماری نیند پوری نہیں ہو سکتی۔ انہوں نے تین افراد پر تجربہ کیا پہلے تینوں آدمیوں کو کام پر لگائے رکھا تاکہ وہ تینوں تھک جائیں اور اس تھکن کی وجہ سے خوب مزے کی نیند سے لطف اندوز ہو سکیں۔ اس کے بعد انہیں سونے کے لیے کہا گیا۔ ان نے دو کے سر پر معمولی آپریشن کر کے ایک ایسی مشین لگا دی جو خواب کو روک دیتی ہے۔ یہ دونوں آدمی دو دن سونے کے باوجود نیند سے سیر نہ ہوئے جبکہ ان کا تیسرا ساتھی سات گھنٹے کی نیند سے بھی اچھی طرح سیر ہو گیا۔ اس کے بعد دوسرے افراد کے سروں سے بھی مشین الگ کر دی گئیں پھر وہ سات گھنٹے تک سوتے رہے تب ان کی نیند کی حاجت پوری ہوئی۔ اس تجربے سے ثابت ہوتا ہے کہ نیند کے دوران جب تک خواب نہ آجائیں ہماری نیند کی حاجت پوری نہیں ہوتی ہے۔

خوابوں سے بیماریوں میں مبتلا لوگوں کی کیفیت کا اندازہ بھی ہوا ہے۔ دل کے جن مریضوں نے خواب میں موت، قبرستان اور اس قسم کے سین دیکھے تو ان میں ہارٹ اٹیک کی شدت دوسرے مریضوں کی نسبت بہت زیادہ تھی۔ فالج زدہ لوگوں کے خواب زیادہ تر تشدد اور مار پیٹ کے مناظر پر مشتمل تھے جو کہ نہایت حیرت کی بات تھی کیونکہ عام طور پر یہ لوگ پر سکون اور خوش باش نظر آتے تھے۔

آج سائنس، خوابوں کے اسرار پر تحقیق کر کے دماغ کے راز سے آگاہ ہو رہی ہے۔ سائنسدانوں کا ایک گروہ ان خوابوں کے مطالعے سے ذہن کی مختلف کیفیات کے بارے میں علم حاصل کر رہا ہے جبکہ دوسرا گروہ، خواب پیدا کرنے والے کیمیکلز کا مطالعہ کر کے حافظہ کو قابو میں لانا چاہتا ہے۔ جدید ٹیکنالوجی کے تحت بھی خواب پر کافی ریسرچ کی جا رہی ہے۔

مختلف تجربات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ خواب اسی طرح جاگتی ہیں جس طرح ہماری زندگی میں جذبات و احساسات ہوتے ہیں۔ اگر ان پر توجہ دی جائے تو ہم پر ان بیماریوں کا قبل از وقت انکشاف بھی ہو سکتا ہے جو مستقبل میں ہم پر حملہ آور ہو سکتی ہیں۔

❋

خواب کی نیورولوجی

دورانِ خواب دماغ میں ہونے والی سرگرمیوں کا جائزہ

ابنِ وصی

جب ہم سوتے ہیں.... تو کیا ہوتا ہے....؟

خواب میں آدمی کہاں چلا جاتا ہے؟ دماغ کیا کر رہا ہوتا ہے؟ یہ سوالات صدیوں سے انسانی ذہن میں ابھرتے رہے ہیں۔

سائنسی نقطہ نظر سے نیند ایک ایسی کیفیت ہے جس میں ہمارا جسم سکون و آرام محسوس کرتا ہے اور ہمیں دن بھر متحرک رکھنے والے موٹر نیورو تو نیند کے دوران سست پڑ جاتے ہیں۔ نیند پر ریسرچ کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ”مکمل نیند دراصل ایک واہمہ ہے۔ آدمی کا دماغ نیند کی حالت میں بھی مسلسل جاگتا رہتا ہے۔ دماغ کے وہ مراکز جو قوتِ سامعہ، باصرہ اور شامہ کو کنٹرول کرتے ہیں کبھی نہیں سوتے۔“

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہم ذہنی و جسمانی لحاظ سے شب و روز ایک خودکار نظام کے تحت تین بڑی حالتوں سے گزرتے ہیں۔

1۔ بیداری۔ 2۔ نیند۔ 3۔ خواب۔

ان حالتوں کی تشریح وہ مندرجہ ذیل پیرائے میں کرتے ہیں:

بیداری Awarefulness

ایسی حالت جس میں ذہن و جسم (بشمول دماغ) پوری طرح مستعد اور ہر قسم کے بیرونی خطرات و حالات سے نمٹنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

وہ تمام مشاغل جو انسان بیداری میں کرتا ہے، ان میں ذہنی و جسمانی توانائی بہت خرچ ہوتی ہے۔

نیند Sleep

آدمی تھک ہار کر جب نڈھال ہو جاتا ہے، تو ایک خودکار نظام کے تحت نیند کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔ نیند جسم کے لیے آرام کا لازمی وقفہ ہے، جس کی کیفیت مختلف لوگوں میں، مختلف علاقوں، مختلف خلیاتی افعال میں اور مختلف پیشوں کے لوگوں میں مختلف ہوتی ہے، بعد میں کسی قدر کم گہری ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ تو اس دوران معمولی سی آواز سے بھی بیدار ہو جاتے ہیں، مگر دو گھنٹوں میں نیند بہت گہری ہو جاتی ہے۔ سونے کے اوقات مختلف لوگوں کے الگ الگ ہوتے ہیں مگر ابتدائی کیفیت کم و بیش مشترک سی ہوتی ہیں۔ سستی بڑھنے لگتی ہے، آنکھیں جلنے لگتی ہیں، یہاں تک کہ آنکھیں کھولے رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عضلات پُرسکون ہونے لگتے ہیں، جمائیاں آنے لگتی ہیں اور پھر بالآخر وہ فرد سو جاتا ہے۔ نیند میں جسم کے تمام افعال آہستہ ہو جاتے ہیں۔ تنفس آہستہ ہو جاتا ہے اور باہر نکلنے والی ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ زیادہ ہو جاتی ہے۔ خون میں کیلشیم کا اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے حسی عضلات کی زود حسی کیفیت کم ہوتی ہے، عضلات پرسکون ہوتے ہیں۔

نیند کے درجات

1950ء میں پہلی بار Eugene Aserinsky نے Electroencephalogram الیکٹرانک انسلو گرافی ای۔ ای۔ جی۔ کا استعمال کیا جس نے خوابوں سے متعلق تحقیقات میں نئے باب کا آغاز کیا۔ Eugene Aserinsky نے نیند کے مختلف ادوار کا مشاہدہ کیا اور نیند میں دماغ میں خارج ہونے والی لہروں جن کو برین ویو کہا جاتا ہے کے مختلف پیٹرن دریافت کئے۔ ان پیٹرن کے مطابق نیند کی مختلف ادوار میں درجہ بندی کی گئی۔

سائنسدانوں نے نیند کو دو اقسام میں تقسیم کیا ہے

این۔ ریم سلیپ NREM SLEEP اور

ریم سلیپ REM SLEEP

این۔ ریم سلیپ نیند کے چار ابتدائی ادوار ہیں جبکہ ریم سلیپ نیند کا بالکل الگ اور آخری دور ہے

پہلا دور، پرسکون ہونا: اس دور میں ہم بستر پر نیم دراز ہوتے ہیں ہمارا جسم خود کو سونے کے لئے تیار کرنے لگتا ہے۔ اس کا دورانیہ پانچ سے دس منٹ تک ہو سکتا ہے۔ عام زبان میں اسے کچی نیند بھی کہا جاتا ہے۔ اس دور میں ای ای جی پر ریکارڈ ہونے والی لہروں کا طول موج بہت زیادہ اور رفتار سست ہوتی ہے ان برین ویوز کو تھیٹا لہریں کہا جاتا ہے۔

دوسرا دور، خمار کا طاری ہونا: اس مرحلہ کا دورانیہ بیس منٹ تک ہوتا ہے جس کے دوران لہروں کا اخراج کا عمل تیز تر ہونے لگتا ہے اس فیز کے دوران ہمارے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں جس کی وجہ موٹر نیورونز کی کارکردگی کا سست پڑ جانا ہے۔ دل کی دھڑکنے کی شرح سست پڑنے لگتی ہے۔ بلڈ پریشر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دماغ کسی بھی بیرونی مداخلت یا اطلاع کو رد کرنا شروع کر دیتا ہے۔ لہروں کے اس اخراج کو ای۔ ای۔ جی مشین پر گچھے کی صورت میں نظر آتا ہے۔ اس لیے اسے سلیپ سپینڈل کا نام دیا جاتا ہے۔

تیسرا دور، غنودگی: اس فیز میں جسم کی عضلاتی حرکت بالکل سست پڑ جاتی ہے۔ دماغ سے اخراج ہونے والی لہروں کا طول موج بڑھ جاتا ہے اور رفتار مزید سست ہو جاتی ہے یہ ڈیلٹا لہریں کہلاتی ہیں۔ انہی کی مناسبت سے نیند کے اس دور کو ڈیلٹا سلیپ بھی کہا جاتا ہے۔ اس دوران بیرونی حرکت یا مداخلت آپ کو نیند سے جگانے میں ناکام رہتی ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق اسی مرحلے پر نیند میں چلنے والے اٹھ کر چلنا شروع کر دیتے ہیں یا پھر بچے بستر گیلا کر دیتے ہیں۔

چوتھا دور گہری نیند: اس مرحلے پر نیند گہری ہو جاتی ہے۔ دماغ جسم کے ٹوٹے پھوٹے خلیات اور بافتوں مرمت کرتا ہے۔ گروتھ ہارمون کا اخراج ہوتا ہے۔ ان لہروں کو ڈیلٹا لہروں کا نام دیا جاتا ہے۔ نیند کے ان ابتدائی چار مراحل پر آنکھوں کی پتلیاں ساکت ہو جاتی ہیں۔ اس وقت نیند سب سے زیادہ گہری ہوتی ہے جسے Deep Sleep بھی کہتے ہیں۔

ریم سلیپ REM SLEEP: گہری نیند جیسے ہی اپنی انتہا پر پہنچتی ہے نیند کا ایک نیا دور شروع ہو جاتا ہے۔ جس میں دماغ کے دائیں حصے کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے۔ جسم میں خون کی ترسیل تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیوں کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ نیند کے دوران آنکھوں کی پتلیوں کی یہ حرکت ریم REM سلیپ یعنی Rapid Eye movement Sleep کہلاتی ہے۔ اس مرحلے پر عضلاتی اعضا کے بے حس و حرکت ہو جانے کی وجہ سے انسانی جسم بالکل مفلوج جیسا ہو جاتا ہے۔ اس نیند کو تضاداتی نیند paradoxical sleep بھی کہتے ہیں یہی وہ مرحلہ ہے جب ہم خواب دیکھتے ہیں۔ اس دوران

ہمارا دماغ اسی طرح کام کر رہا ہوتا ہے جس طرح بیداری میں کرتا ہے۔ ماسوائے اس کے کہ آپ کا جسم آرام دہ حالت میں ہوتا ہے۔

ریم سلیپ کے پورے ہونے کے بعد لہروں کا اخراج واپس نیند دوسرے دور کی جانب ہو جاتا ہے اور تھیٹا لہروں کا اخراج عمل میں آتا ہے اور پھر سے نیند کی یہ سائیکل شروع ہو جاتی ہے۔ سائنسدان کے مطابق سلیپ سائیکل کے ہر نوے منٹ بعد ریم سلیپ کے مرحلے میں داخل ہوتے ہیں۔

ریم سلیپ سے متعلق کئی حقائق زیر بحث ہیں۔ کئی سائنسدان اس بات پر متفق ہیں کہ ریم سلیپ کا خواب سے گہرا تعلق ہے۔ کچھ یہ بھی کہتے ہیں کہ اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ ریم سلیپ خواب دکھانے کی ذمہ دار ہے۔ اس کا مطلب صرف اتنا ہے کہ ریم سلیپ گہری نیند کا وہ درجہ ہے جو خواب دیکھنے کے عمل کو بڑھا دیتا ہے۔ اس کے لئے ساز گار ہے۔

بیداری کے دوران پلکوں کا جھپکنا ایک قدرتی امر ہے۔ جس پر ہمارا اختیار نہیں ہوتا۔ اس کی میکانیت یہ ہے کہ ہماری نظر جو کچھ دیکھتی ہے پلکیں جھپکنے کے دوران اس کا عکس دماغ کی اسکرین پر منتقل ہو جاتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ہمارے دماغ کی اسکرین پر یہ عکس پندرہ سیکنڈ تک رہتا ہے۔ اس کے بعد جیسے جیسے پلکیں جھپکنے کا عمل جاری رہتا ہے ایسے ہی عکس ہمارے دماغ پر منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ اب اگر آنکھیں بند کرلی جائیں تو پلکیں جھپکنے کا عمل رک جاتا ہے جس کی وجہ سے آنکھوں کے سامنے سوائے اندھیرے کے کچھ نہیں ہوتا۔ یہی نیند کے ان مختلف مراحل کے دوران ہوتا ہے جنہیں این۔ ریم سلیپ NREM کہا جاتا ہے یعنی پلکوں کی [illegible] رہا

ساکت ہو جاتی ہے اور آپ مکمل گہری نیند محسوس کرتے ہیں۔ اس دوران خواب نظر نہیں آتے۔ جب نیند مزید گہری ہو کر اپنے نقطہ عروج پر پہنچتی ہے تو آنکھ بند ہونے کے باوجود پتلیوں میں حرکت شروع ہو جاتی ہے۔ جیسے ہی ان کی حرکت میں تیزی آتی ہے پپوٹے [illegible] کرنے لگتے ہیں۔ پپوٹوں کی یہ حرکت ڈیلوں پر [illegible] ڈالتی ہے جو پلک جھپکنے سے پڑتا ہے۔ یعنی پپوٹوں کے متحرک رہنے کا مطلب ہے کہ دماغ میں عکس بندی کا عمل جاری ہے۔ ریم سلیپ کے دوران آنکھیں بند ہونے کے باعث دماغ پر عکس باہر سے منتقل نہیں ہوتا بلکہ سارا دن کی اطلاعات جنہیں دماغ حافظے میں ریکارڈ کر لیتا ہے انہیں تمام اطلاعات کا عکس منتقل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جو کبھی دھندلا ہوتا ہے۔ کبھی بہت زیادہ شفاف۔ اس کا انحصار بھی ہماری سوچ اور خیالات کے بارے میں ہماری دلچسپی سے ہے۔ ہم جس خیال یا چیز پر اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں اسی خیال یا اطلاع کا ہمارا دماغ سب سے پہلے انتخاب کرتا ہے اور اس کی عکس بندی میں مصروف رہتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ جب کوئی چیز یا شئے دماغ کی اسکرین منتقل ہوتی ہے تو اس کے ساتھ اس شئے کے خواص وصفات کے بارے معلومات بھی متحرک ہوتی ہیں جو پہلے سے ہمارے دماغ میں موجود ہوتی ہیں۔ جیسے کہ ہمیں بچپن ہی سے بتا دیا گیا ہے کہ آگ جلا دیتی ہے یعنی اس کی صفت جلا دینا ہے اور ہم نے چھو کر بھی محسوس کر لیا کہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے۔ اب ریم سلیپ کے دوران خواب میں اگر آگ کسی صورت میں سامنے آجائے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس کی گرماہٹ محسوس ہو یا جلنے کے خوف سے اچانک آنکھ کھل جائے۔ اگر کوئی ایسی اطلاع ہمارے سامنے آجائے جس کے خواص اور صفات سے ہم واقفیت نہیں رکھتے تو ہمارا دماغ اس کو واضح کرنے کے لیے حافظے میں پہلے سے محفوظ اطلاعات کی بنیاد پر اس سے قریب ترین شئے کے خدوخال میں ڈھال کر پیش کر دیتا ہے۔ جسے ہم خواب میں علامت کے طور پر لیتے ہیں۔ اسی لیے اکثر خواب علامتوں کی صورت میں نظر آتے ہیں۔ ایسا اس صورت میں بھی ہوتا ہے جب محفوظ ہونے والی اطلاع زیادہ واضح نہ ہو۔

ریسرچ ہمیں بتاتی ہیں کہ ایک آدمی ایک رات کی نیند میں 9 یا اس سے زائد خواب دیکھ سکتا ہے جو نیند کے مختلف مراحل پر نظر آتے ہیں۔ ایک رات کی نیند میں 3 سے چار بار ریم سلیپ میں داخل ہوتا ہے۔ جو نوے سے ایک سو بیس منٹ یعنی تقریباً ڈیڑھ گھنٹے کے بعد آتا ہے۔ جس کا دورانیہ ابتداء میں کم ہوتا ہے مگر صبح تک کی آخری ریم سلیپ کا دورانیہ سب سے زیادہ ہوتا ہے اسی لیے اس وقت دیکھے جانے والے خواب زیادہ اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔ کئی لوگوں میں اس کا دورانیہ چالیس سے پینتالیس منٹ تک ریکارڈ کیا گیا ہے۔ ایک صحت مند آدمی رات بھر ایک مخصوص روٹین سے ان درجات سے گزرتا رہتا ہے۔

کچھ لوگ شکایت کرتے ہیں کہ عرصہ ہوا انہوں نے خواب نہیں دیکھا۔ یہ بات سائنسی تحقیق سے غلط ثابت ہو چکی ہے۔ تجربے کے دوران دیکھا گیا ہے کہ وہ لوگ بھی ہر رات چار سے چھ خواب دیکھتے ہیں مگر انہیں خواب یاد نہیں رہتے اور خواب یاد نہ رہنے کی وجہ یہ ہے کہ نیند کی ابتدائی (1/3) ایک تہائی حصے میں خوابوں کے دقفے بہت مختصر ہوتے ہیں اور نیند بہت گہری ہوتی ہے۔ ان خوابوں کے دوران یا ان کے فوراً بعد اگر انسان جاگ جائے تو وہ خواب یاد رہتے ہیں۔ نیند کے آخری (1/3) ایک تہائی حصے میں خوابوں کے وقفے لمبے ہوتے ہیں۔ اکثر یاد رہنے والے خواب بیداری سے تقریباً ڈھائی گھنٹے کے

اندر اندر نظر آتے ہیں۔ خواب کے دوران انسان کا دایاں دماغ زیادہ متحرک ہوتا ہے۔ اگر بایاں دماغ بھی متحرک ہو جائے تو خواب یاد رہتے ہیں، بصورت دیگر بھول جاتے ہیں۔ تحقیق کے دوران کچھ لوگوں کو خواب دیکھنے سے روک دیا گیا۔ دیکھا گیا کہ ان لوگوں کی یادداشت اور دوسری ذہنی صلاحیتیں بری طرح متاثر ہونا شروع ہو گئیں اور چند ہی دنوں میں وہ لوگ ذہنی طور پر اتنے متاثر ہوئے کہ پاگلوں جیسی حرکتیں کرنے لگے۔

نیند کے دوران دماغ کی سرگرمیاں:

پچھلے پچیس سالوں میں کئی سائنس دانوں نے انسانی دماغ کو اپنی توجہ کا مرکز بنایا ہوا ہے۔ انہوں نے خصوصاً عصبی حصوں کے جال پر توجہ کی ہے جو ریڑھ کی ہڈی سے لے کر دماغ کے حصوں تک پھیلا ہوا ہے۔ ان راستوں کو اگر بجلی یا دوسرے کیمیکل کے ذریعے چھوا جائے تو ان میں سے ایک بیداری اور دوسرا نیند پیدا کرتا ہے۔

تجربات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ خواب دیکھنے والے کو اگر کوئی اطلاع انسپائر کی جائے تو وہ اسے کسی نہ کسی طرح خواب میں دیکھ لیتا ہے۔

دوران خواب گو کہ جسم پوری طرح ساکت و جامد ہوتا ہے، مگر دوران خون، دل کی دھڑکن، تنفس اور دیگر غیر اختیاری عوامل خواب کے نظارے کے مطابق بالکل اسی طرح متحرک ہوتے ہیں جس طرح بیداری میں خودکار نظام کے تحت کام کرتے ہیں۔

ذہنی تحریکات جب جسم میں پھیل کر کام کرتی ہیں تو بیداری ہیں اور ذہنی تحریکات جب جسم سے آزاد ہو کر عمل کرتی ہیں تو خواب ہیں۔

دماغ کے وہ حصے جو نیند کے دوران سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں:

1998 میں ڈاکٹر ہوبسن نے دماغ کے ان حصوں کا پتہ لگایا جو نیند کے دوران اپنی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان میں ہائپوتھالیمس، حرام مغز، کارٹیکس، پری فرنٹل لوب سب سے اہم ہیں۔

کارٹیکس Cortex: خاکستری رنگ کی دماغ کی بیرونی پرت کارٹیکس کہلاتی ہے۔ یہ انسانی آنکھ سے دیکھے جانے والی اشیاء کو تصویری خدوخال میں ڈھالتا ہے۔ ریم سلیپ کے دوران یہ اتنا ہی فعال ہوتا ہے جتنا بیداری کے دوران ہوتا ہے۔

ہپوکیمپس Hippocampus: چونکہ اس کی شکل سمندری گھوڑے سے ملتی جلتی ہوتی ہے اس لئے اسے ہپوکیمپس کا نام دیا گیا ہے جو کہ لاطینی زبان کا لفظ ہے۔ ہماری عارضی یادداشت short term memory اور لانگ ٹرم یادداشت Long term memory میں اطلاعات ہپوکیمپس کے ذریعے ہی پہنچائی جاتی ہیں۔ ایک طرح سے ہپوکیمپس چیزوں کو ترتیب میں لانے کی جگہ ہے۔ جہاں آنے والی اطلاعات کا پلندہ ترتیب وار کیا جاتا ہے۔ کام کی اطلاع لانگ ٹرم میموری میں بھیج دی جاتی ہے اور وہ معلومات جس کی آپ کو ضرورت نہیں ہوتی واپس کر دی جاتی ہے۔

پری فرنٹل لوب Frontal Lobe: یہ دماغ کا سب آگے کا حصہ جسے ہم پیشانی یا ماتھا بھی کہہ سکتے ہیں کا

میں وسطی حصہ کہلاتا ہے۔ جہاں سے اطلاعات موصول کی جاتی ہیں۔

لمبک سسٹم Limbic system: دماغ کے بالائی حصے میں اعصاب کا پیچیدہ نظام جو تحریک، یادداشت اور جذبہ کو متاثر کرتا ہے۔ یہ بھی دلچسپ امر ہے کہ ابھی۔ ریم سلیپ کے دوران لمبک سسٹم کا کوئی خاص کردار سامنے نہیں آیا۔

PONS: حرام مغز کا ایک مخصوص حصہ جسے پونز کہا جاتا ہے۔ یہ دراصل عصبی ریشوں کی ایک پٹی سی ہوتی ہے جو دماغ کے مختلف خانوں ایک دوسرے سے جوڑنے کا کام کرتی ہے۔ یہ اس لحاظ سے اہمیت کا حامل ہے کہ خواب کا منظر آنا کارٹیکس کی فعالیت پر منحصر ہے۔ مگر اس سے ریم سلیپ کا آغاز نہیں ہوتا۔ سائنسدان کے مطابق پونز میں وہ مخصوص قسم کے نیوروز پائے گئے ہیں جن کے فعال ہونے پر ریم سلیپ کا دور شروع ہوتا ہے۔ اور پھر کارٹیکس خواب دکھانے کا عمل شروع کرتا ہے۔

Anterior cingulate gyrus: دماغ کے اس حصے کا تعلق توجہ اور تحریک سے ہے۔ یہ بھی ریم سلیپ کے دوران بہت زیادہ فعال پایا گیا ہے جس کی وجہ شاید خوابوں کا جلدی جلدی کم وقتوں سیاہ مختلف صورتیں بدل بدل کر آنا سمجھا جاتا ہے۔

اب ذرا تفصیل سے دیکھتے ہیں کہ دماغ رات میں کیا سرگرمیاں انجام دیتا ہے۔

پہلا مرحلہ: سورج غروب ہونے کے بعد جیسے ہی اندھیرا پھیلنا شروع ہوتا ہے۔ ہمارے دماغ کے بائیں حصے کی حرکات وسکنات غیر محسوس طریقے سے بتدریج سست پڑنے لگتی ہیں جس کی وجہ سے ہم تھکاوٹ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ جس کی وجہ پینیل گلینڈ سے روشنی کی عدم موجودگی یا اندھیرے میں ایک ہارمون میلاٹونن کا اخراج ہے جو کہ ایک قدرتی عمل ہے۔ اس کا کام آپ کے جسم کو نیند کی جانب مائل کرنا ہے۔ جیسے جیسے اس کی مقدار بڑھتی جاتی ہے آپ کی سونے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ آنکھیں نیند کے بوجھ سے بوجھل ہونے لگتی ہیں۔ اس مرحلے پر ای۔ ای۔ جی۔ پر خارج ہونے والی برین ویوز کا طول موج چھوٹا اور رفتار بہت زیادہ ریکارڈ کیا گیا۔

دوسرا مرحلہ: ہر رات جب آپ سو جاتے ہیں تو نیند کی آغوش میں جانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد، دماغ میں ایسی برقی لہریں خاص طور پر دماغ کو اس حصے سے پیدا ہوتی ہیں جو کہ ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اس کو حرام مغز یعنی Brain stem کہتے ہیں۔ ان بے قاعدہ، منتشر برقی لہروں کا سیلاب ایک مخصوص طول موج پر آجاتا ہے جس کی رفتار سست ترین ہوتی ہے۔ اس وقت growth hormone گروتھ ہارمون کا اخراج عمل میں آتا ہے جو بافتوں اور عضلات میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتے ہیں، گردے زیادہ چستی سے فلٹریشن کا عمل کرتے ہیں۔ اسی دوران corticosteroid ہارمون خارج ہوتے ہیں۔ جو ہمارے مدافعتی نظام اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت کو بہتر بنانے پر کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک کیمیائی مادہ بائیوٹن Biotnin ایک مخصوص ہارمون کا اخراج کرتا ہے جو ہمارے اورا AURA کو توانا رکھتا ہے۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ اس نیند میں ہم خواب نہیں دیکھتے۔

تیسرا مرحلہ: برقی لہروں کی ہائی فریکوئنسی 50 ہرٹز کے نتیجے میں ان برقی لہروں اور کیمیاوی مادوں کا ایک سیلاب ہمارے دماغ کے سامنے والے حصے میں جمع ہو جاتا ہے اس حصے کو Frontal Lobe کہتے ہیں۔ جبکہ دماغ کا خاکستری حصہ یعنی کارٹیکس ان برقی جھٹکوں اور کیمیاوی مادوں کے انتشار سے ترتیب تلاش کرتا ہے۔ اس دوران

انسان سے حس و حرکت چھن جاتی ہے اور ایک بے بس تماشائی کی طرح، دماغ کو سامنے والے حصے میں ہونے والے واقعات کو دیکھ رہا ہوتا ہے یہ کہا جاتا ہے کہ سائنس اسے خواب دیکھنے کا عمل کہتی ہے۔

ریم سلیپ کے دوران سیروٹنن Serotonin اور ہسٹامن Histamine کا اخراج بالکل رک جاتا ہے۔ سیروٹنن Serotonin کیمیائی مادہ جو ہمارے موڈ، جذباتی کیفیات، بھوک کا لگنا اور ہاضمے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق اس کا ڈپریشن سے بھی گہرا تعلق ہے کیونکہ یہ ہارمون ہمارے جذبات اور موڈ کو توازن میں رکھتا ہے۔ ہسٹامن Histamine بھی کیمیائی مادہ ہے جو نیند لانے کے عمل کو روکتا ہے اور بیدار رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کا اہم جز ہے۔ بالخصوص الرجیز allergies میں اس کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح صبح جاگنے تک، ہم تین چار مرتبہ مزید اس عمل سے گزرتے ہیں مگر جاگنے کے بعد، شعوری حافظہ، ان خوابوں کی تفصیل بھول چکا ہوتا ہے۔ خواب کی یہ تصویریں، بقول ماہرین نفسیات، ہمارے لاشعور میں چلی جاتی ہیں۔

خواب کہاں بنتے ہیں

خواب انسان کے دماغی حصے برین سٹیم یعنی حرام مغز میں ہی بنتے ہیں یہ حصہ دل کی دھڑکن، معدہ کی حرکت اور پیشاب بننے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اور یہ اعصابی نظام خود کاری ہے یعنی بغیر ارادے کے اپنا کام سرانجام دیتا رہتا ہے۔ اور اسی کو آٹونومک نروس سسٹم بھی کہتے ہیں اس میں دو اہم قسم کے نیورانز ہوتے ہیں جو نیند کو کنٹرول کرتے ہیں اور ان میں مختلف قسم کے کیمیائی مادے بنتے ہیں۔ ایک قسم کے نیورانز ایسٹائل کولین (Acetylcholine) نامی کیمیائی مادہ پیدا کرتے ہیں۔ یہ نیورانز R.E.M نیند کے دوران فعال ہوتے ہیں۔ دوسری قسم کے نیورانز، Epinephrine نامی کیمیائی مادے اور پروٹین کے ذریعے عمل کرتے ہیں اور یہ R.E.M نیند کے دوران غیر فعال ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ R.E.M نیند کے دوران، جب ایسٹائل کولین والے نیورانز کام کر رہے ہوتے ہیں تو خواب شروع ہو جاتا ہے لہٰذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایسٹائل کولین ہی وہ مادہ ہے جس سے خواب بنتے ہیں۔ اس بات کی تصدیق کے لئے تجرباتی طور پر بلی کے Brain stem میں ایسے کیمیکلز جو کہ ایسٹائل کولین سے ملتے جلتے تھے۔ بذریعہ انجکشن داخل کیے گئے تو بلی میں R.E.M نیند شروع ہو گئی۔ اس کے علاوہ ایسے مریض جو ایسٹائل کولین کو ڈی ایکٹیویٹ کرنے والی ادویات استعمال کر رہے تھے ان میں نیند اور خواب کا عمل رک گیا۔

ریم سلیپ کے دوران دیکھے جانے والے خواب یاد رکھنے مشکل ہوتے ہیں۔ کیونکہ دماغ کا یادداشت محفوظ کرنے والا حصہ اس وقت سست ہوتا ہے۔ مگر سائنس یہ بھی ثابت کرتی ہے کہ اگر ریم سلیپ کے دوران دیکھے جانے والے خواب کے دوران ہی آنکھ کھل جائے تو زیادہ تر کو اپنا خواب یاد رہتا ہے۔ خواب کے عمل کے دوران، ایسٹائل کولین والے نیورانز، دماغ کے سب سے بڑے حصے Cortex کو جلدی جلدی سگنلز بھیجتے ہیں۔ کورٹیکس، ان اطلاعات کو ایک بامعنی کہانی کی شکل دے دیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ پہلے سے موجود یادداشت سے مدد لیتا ہے مگر یہ معنی خواب دیکھنے والے کی خواہشات، خوف اور ذہنی تعلق پر منحصر ہے۔ Cortex کا تعلق، غور و فکر اور تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ اس اعصابی نظام کے ساتھ بھی ہے جس کو ہم اپنی مرضی اور ارادے سے استعمال کرتے ہیں۔

خواب میں دوڑنا، تیرنا، تعاقب کرنا اور اڑتے ہوئے دیکھنے کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی حرکات کو کنٹرول کرنے والے "نیورانز" نیند کے دوران اتنے ہی متحرک ہوتے ہیں جتنے کے بیداری میں۔

خوابوں کے عجیب و غریب ہونے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ R.E.M نیند کے دوران ، Cortex باہر کی دنیا کے بجائے حرام مغز سے سگنلز وصول کرتا ہے اس لئے منتشر اور بے قاعدہ قسم کی اطلاعات کو بامعنی شکل دینے کے لئے خواب ایک عجیب شکل اختیار کرلیتا ہے تاہم ان علامات یا اشارات کا تعلق ، حقیقی زندگی سے اس لئے ہوتا ہے کہ ان کی بنیاد وہ یادداشت ہے جو Cortex میں محفوظ پڑی ہے۔

ایک نوزائیدہ بچہ کی R.E.M نیند ، 5 سال کے بچے سے دوگنی ہوتی ہے۔ شاید R.E.M نیند ، دماغ کی ترقی ، نشوونما اور بڑھوتری کے لئے ضروری ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نومولود بچوں میں ریم سلیپ کا دورانیہ ان کی کل نیند کے ۵۰ فی صد پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو بتدریج عمر کے ساتھ ساتھ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ بالغ افراد میں نیند کا ۲۰ سے ۲۵ فیصد حصہ ریم سلیپ پر مشتمل ہوتا ہے۔ جب کہ بزرگ افراد میں یہ مزید گھٹ کر پندرہ سے دس فیصد رہ جاتا ہے۔

علاوہ ازیں کوئی نیا اور چیلنج والی صلاحیت سیکھنے سے R.E.M نیند میں اضافہ ہوتا ہے جو لوگ R.E.M نیند سے محروم ہوتے ہیں ان کو چیزیں یاد کرنے میں مسئلہ پیدا ہوتا ہے R.E.M نیند کے دوران بعض "نیورانز" بالکل خاموش اور غیر فعال ہوتے ہیں اس لئے جاگتے پر وہ "نیورانز" بہتر طریقے پر کام کرتے ہیں اور اس طرح خواب میں اگلے دن کے کام کے لئے مطلوبہ توانائی اور چستی مہیا کرتے ہیں۔

خوابوں کے بارے میں بہت عرصے سے چند سوالات ، جواب طلب تھے جو اب جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں واضح ہو گئے ہیں۔ مثلاً خواب اشارات یا علامتوں کی شکل میں کیوں دکھائی دیتے ہیں۔ خواب میں تصویریں بڑی واضح ہوتی ہیں کیونکہ دماغ ، تسلسل سے کام کرتا ہے اور اعلیٰ درجہ کا تسلسل (Association) غیر لفظی اور علامتی ہوتا ہے جو بہت سارے مواد کو ایک مختصر تصویری شکل دے دیتا ہے۔ اسی علامتی طریقہ کار سے حافظہ کے کام کرنے کا سراغ بھی لگایا گیا ہے کہ ہم اپنے حافظہ کو جذباتی مواد یا واقعات کی شکل و صورت یا کسی اور خاص وجہ سے بھی محفوظ یا ترتیب دیتے ہیں۔

سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ R.E.M نیند کے دوران ، جو "نیورانز" خواب دیکھنے کے عمل میں حصہ نہیں لیتے ان کا تعلق "توجہ" اور "احساس ذات" ہے شاید اسی لئے خواب کے دوران یادداشت بہتر طریقے پر کام کرتی ہے اور ہم ماضی کے دور دراز واقعات کو بھی آسانی سے یاد کرلیتے ہیں کیونکہ "انا" اور "ارادہ" معطل ہوتا ہے۔ تاہم شعور بیدار ہونے پر 95% خواب بھول جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ دیرپا یادداشت (LongTerm Memory) کے کیمیکلز Epinepherine اور پروٹین ، خواب کے دوران کام نہیں کرتے لہٰذا خواب زیادہ دیر تک نہیں رہتے۔

خواب میں جسمانی حرکات ، سننے ، بولنے اور دیکھنے کی حسیں (Senses) تو کام کررہی ہوتی ہیں لیکن ذائقہ اور بو محسوس کرنے والے والے نیورانز مکمل طور پر غیر فعال رہتے ہیں اور خواب کے دوران کسی قسم کا حصہ نہیں لیتے۔ تاہم اس کے متعلق بھی اختلاف رائے ہے۔ سائنسدان ابھی وثوق سے کچھ کہنے سے قاصر ہیں۔

دورانِ خواب علم اور صلاحیتوں کا حصول

جنا عظیم

تعلیم بذریعہ خواب ہمارے اسلاف کا مجرب نسخہ:

روحانی علوم کے ماہرین کے مطابق شعوری حواس یعنی حواس خمسہ والا دماغ انسان کو مادی دنیا میں قید رکھتا ہے اور لاشعوری حواس کا دماغ انسان کو لامحدود غیب کی دنیا سے متعارف کرواتا ہے۔ ماضی کا جائزہ لیں تو محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے اسلاف نیند اور اس کے دوران تعلیم کے نظریے کو عملی طور پر اپنائے ہوئے تھے۔ ہمارے بزرگوں میں سے اکثر کا یہ طریقہ کار رہا۔ آج بھی کئی گھرانوں میں، دادی اماں یا نانی اماں سوتے وقت بچوں کو انبیاء کرامؑ اور اولیاء کرام کے واقعات سناتے۔ مائیں اپنے بچوں کو لوریاں سناتیں جن کے ذریعے بچوں کا ذہنی ربط اللہ سے قائم کرایا جاتا یا پھر ایسی باتوں کا تذکرہ ہوتا جن سے محبت اور خلوص کی لہریں بچے میں منتقل ہو جاتیں۔

جدید ریسرچ کے مطابق رات کو سوتے وقت ذہن میں گونجنے والی آواز انسان کے Behaviour پر اثرانداز ہوتی ہے اور وہ ان آوازوں کو لاشعوری طور پر اپنی زندگی میں شامل کرتا چلا جاتا ہے۔ اسی طرح سوتے وقت پڑھی جانے والی کتاب کے تاثرات لاشعور پر نہایت گہرے مرتب ہوتے ہیں۔ Sleep Learning کی ریسرچ کے مطابق سونے کے بعد اور بیداری کے وقفے سے پہلے کی نیند کے دوران ماحول میں موجود آوازیں ہپوکیمپس میں گہری یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں اور پھر ہماری شخصیت کا۔

برازیل میں برین اینڈ مائنڈ سائنس Brain and Mind Science کے جریدے کی ایڈیٹر ڈاکٹر سیلوا ہیلینا Seleva Helena نے نیورو سائنس سے متعلق اپنے ایک مقالے میں لکھا ہے کہ "یہ خیال غلط ہے کہ دورانِ نیند ہمارا دماغ سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ کوئی بھی فرد جب سوتا ہے تو اس کا دماغ ڈیٹا پروسیسنگ شروع کر دیتا ہے۔ نیند کی حالت میں

دماغ کے تمام نیورانز تیزی سے حرکت کرتے ہیں۔ جب ہم کوئی نیا کھیل کھیلتے ہیں یا کوئی نئی چیز سیکھتے ہیں تو خواب میں ہمارا دماغ اس عمل کو دہراتا رہتا ہے، اس طرح ہماری سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

سیکھنے کا عمل بیداری میں ہو یا خواب میں، دونوں صورتوں میں یہ لہریں دماغ پر گہرے اثرات مرتب کرتی رہتی ہیں۔ Sleep Learning یعنی دوران خواب تعلیم کے طریقہ کار میں نیند کی مختلف حالتوں کا خصوصی دھیان رکھا جاتا ہے۔ ماہرین خواب کے مطابق نیند کی ہر حالت اپنی جگہ اہمیت کی حامل ہے۔

دوران نیند دماغ پر اثر انداز ہونے والی لہروں کی پیمائش کے لئے ایک انسٹرومنٹ E.E.G یعنی Electro-Encephalograph استعمال ہوتا ہے دورانِ نیند سیکھنے کے عمل یا نیند کی حالتوں کا تعین کیا جاتا ہے کہ طالب علم نے دورانِ نیند سیکھنے کا عمل نیند کے کس درجے میں انجام دیا۔

دماغ میں چلنے والے برقی کرنٹ جنہیں دماغی لہریں کہا جاتا ہے کو چار گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1۔ بیٹا لہریں Beta Waves:
2۔ الفا لہریں Alpha Waves:
3۔ تھیٹا لہریں Theta Waves:
4۔ ڈیلٹا لہریں Delta Waves:

نیورانز کا بہاؤ ہے جو بتدریج گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ اسی بہاؤ سے مختلف فریکوئینسی کا برقی کرنٹ لہروں کی صورت میں نظر آتا ہے۔ جس کی مختصر تفصیل درج ذیل ہے۔

بیٹا لہریں Beta Waves:

یہ لہریں حالت بیداری میں انسان پر غالب ہوتی ہیں۔

الفا لہریں Alpha Waves:

ذہن کی پر سکون حالت میں یہ لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ جب فرد نیم بیداری کی حالت میں ہوتا ہے، بستر پر لیٹنے کے بعد نیند کا ابتدائی درجہ Hypnogogic Stage یعنی نیند طاری کرنے والا مرحلہ کہلاتا ہے۔ اس اسٹیج میں دماغ الفا لہریں تخلیق کرتا ہے۔ دراصل یہ لہریں لاشعور کی طرف لے جانے والے راستے کا دروازہ ہیں۔ Non REM Sleep نیند کی حالت میں داخل ہونے کے فوراً بعد اور بیدار ہونے سے پہلے کا درجہ ہے کے دوسرے درجے میں نیند کی کیفیت مختلف ہوتی ہے۔ یہ Hypnogogic اسٹیج سے نسبتاً گہری نیند ہے اور اکثر لوگ نیند کے اس درجے سے ہی جاگ جاتے ہیں۔

تھیٹا لہریں Theta Waves:

یہ لہریں گہری نیند کی حالت میں دماغ میں چلنا شروع ہو جاتی ہیں۔ جب جسم و اعصاب کی حرکت ڈھیلی پڑ جاتی ہے تو دماغ میں حافظہ کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے، یوں سیکھنے کا عمل نہایت تیز رفتاری کے ساتھ انجام پاتا ہے۔ ماہرین نے تھیٹا لہروں کی موجودگی میں Sleep Learning سے فائدہ اٹھا کر غیر مادری زبان سیکھنے کے عمل کو آسان بنانے کی کوشش کی ہے۔ اس کوشش کے مثبت نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

ڈیلٹا لہریں Delta Waves:

یہ لہریں انتہائی گہری نیند میں دماغ پر غالب ہوتی ہے۔ برقی کرنٹ کی ان لہروں کی فریکوئنسی بہت کم یعنی 4-5 سائیکل فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ یہ لہریں عام طور پر سلو ویوز Slow Waves یعنی سست ترین لہریں کہلاتی ہیں جن کی بنیاد پر نیند کے اس درجے کو سلو ویوز سلیپ بھی کہا

جاتا ہے۔ سائنسدان مانتے ہیں کہ کسی بھی زبان یا کام کے سیکھنے اور سکھانے کے لئے نیند کا یہ درجہ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔

SWS سلو ویوز سلیپ اور ریم سلیپ میں فرق

ڈیلٹا برین ویوز کے مرحلے پر جو بھی معلومات یا اطلاع دماغ کو پہنچائی جائے وہ من و عن قبول کر لیتا ہے اور ہماری یادداشت کا حصہ بن جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق نیند چونکہ ہماری روزمرہ کے معمول کا ایک حصہ ہے۔ رات سے دن میں اور دن سے رات میں ڈھلنے والی سائیکل کا ایک حصہ ہے۔ جسے ہم حواس کی تبدیلی بھی کہتے ہیں۔ یعنی بیداری سے نیند کے حواس اور نیند سے بیداری کے حواس میں تبدیلی۔ اب اس سائیکل کے دوران چوبیس گھنٹے میں ہماری نیند بھی مختلف درجات اور کیفیات سے گزرتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح، سہ پہر اور شام کے اوقات میں نیند سلو ویوز سلیپ کے درجے تک پہنچتی ہے جس کی ایک مثال قیلولہ ہے۔ بہت سے ممالک میں قیلولے کو خصوصی اہمیت دی جاتی ہے۔ قیلولہ کرنے والوں کے یادداشت اور کام کے حوالے سے نتائج ہمیشہ مثبت ثابت ہوئے ہیں۔

ماہرین کے مطابق اس لئے اب ضروری نہیں کہ ہم رات میں SWS سلو ویوز سلیپ کا انتظار کریں۔ اگر ہم منصوبہ بندی اور پراپر پلان کے تحت قیلولہ کا وقت بنائیں تو یقیناً ہم SWS سلو ویوز سلیپ کے ذریعے سے اپنی مرضی کے نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

اس مرحلے پر صرف زبان ہی نہیں سیکھی جا سکتی بلکہ آپ کوئی مشین جیسے موٹر بائیک چلانا بھی سیکھ سکتے ہیں، تیز ٹائپ کرنا سیکھ سکتے ہیں، اپنی ٹائپنگ سپیڈ کو بڑھا سکتے ہیں، اپنا وزن کم کر سکتے ہیں، سونے کے دوران آپ موسیقی سیکھ سکتے ہیں اور کسی ناپسندیدہ عادت سے چھٹکارا بھی پا سکتے ہیں۔ انھیں مشاہدات کی بنیاد پر ماہرین نے دورانِ خواب مختلف طریقہ تعلیم وضع کرنے کی کوشش کی۔ جس میں کچھ کامیاب ہوئے اور کچھ ابھی تحقیق کے مزید مراحل میں ہیں۔ ان میں سے چند کا ذکر کرتے ہیں۔

دورانِ خواب غیر مادری زبان سیکھئے:

ذریعہ اظہار اور پیغام رسانی کے لئے الفاظ کے استعمال کی تاریخ انسانی تاریخ جتنی پرانی ہے۔ ہر زبان کے اپنے مخصوص الفاظ اور طریقہ ادائیگی ہوتا ہے۔ دورِ حاضر میں جیسے جیسے فاصلے سمٹتے جا رہے ہیں دوسری زبانوں کے سیکھنے کی ضرورت و اہمیت بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ کسی بھی غیر زبان کے سیکھنے کا عمل ایک مشکل کام ہے۔ کچھ زبانیں تو جتنی دلچسپ ہیں اتنا ہی زیادہ مشکل ان کا سیکھنا ہے جیسے جاپانی، اسپینش یا چینی زبان۔

وقت کی ضرورت کے تحت نئی زبانوں کی تدریس نہ صرف ثانوی بلکہ اعلیٰ تعلیم کے نصاب میں بھی شامل ہے۔ نئی زبان کے سیکھنے کے لئے کئی امور کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

غیر مادری زبان سیکھنے میں سب سے بڑا مسئلہ یہی ہوتا ہے۔ غیر مادری زبان کی آموزش کو تیز تر کرنے کے دو اہم طریقے ہیں.....

پہلا طریقہ یہ ہے کہ موضوع، طریقہ کار، ترتیب اور سامان و آلات جو استعمال کیا جائے وہ زبان سیکھنے کے مقاصد کے عین مطابق ہوں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ذاتی طریقے سے زبان سکھائی جائے اور طالب علم کے مزاج سے پورا پورا کام

کیا جائے۔

یہ دونوں طریقے ایک دوسرے سے قریبی تعلق رکھتے ہیں۔ لیکن ان کی خصوصیات اور طریقہ استعمال الگ الگ ہیں۔ پہلا طریقہ روایتی تعلیم کے دائرے کے اندر آتا ہے اور دوسرا طریقہ مغربی ماہرین کے مطابق "جدید" ہے جس کا ہم یہاں ذکر کریں گے۔ مگر پہلے ہم بتائیں گے کہ ای ای جی انسٹرومنٹ کس طرح تعلیم میں مددگار ثابت ہوا۔

دورانِ خواب تعلیم اور
ای ای جی مشین کا استعمال

خواب اور نیند پر ریسرچ کرنے والے ماہرین نے بھی زبان کی آموزش Learning کے لئے کئی تجربے کئے ہیں۔ خواب کے ذریعے تعلیم sleeping learning کو نیند کے مختلف درجات پر منطبق کیا گیا ہے۔ سائنسی ماہرین کے مطابق دماغ کے دونوں حصے یعنی دایاں اور بایاں دماغ مختلف قسم کے حواس بناتے ہیں۔ دائیں دماغ کا تعلق لاشعوری حواس سے اور بائیں دماغ کا تعلق شعوری حواس سے ہے۔ دایاں دماغ وجدانی دماغ ہے اور بایاں دماغ منطقی اور تنقیدی دماغ ہے۔ دائیں دماغ میں لامحدود علوم ہیں اور بائیں دماغ میں محدود علوم کا ذخیرہ ہے۔

فریڈرک جے ایونز، لارنس اے گسٹانن، ڈونلڈ این او کونیل مارٹن، ٹی اورنے، رونلڈ ای شور نامی افراد یونیورسٹی آف پنسلوانیہ، فلاڈلفیا کے شعبہ تجرباتی نفسیات کے ریسرچرز ہیں۔ ان کی ریسرچ کے مطابق طالب علم دو یا تین راتوں میں دی گئی ہدایت کے مطابق سیکھنا شروع کر دیتا ہے اور پانچ ماہ تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

E.E.G مشین سے نیند کی حالت کو ایک مقررہ معیار پر پرکھا گیا، جو ایک معیاری طریقہ کار ہے۔ اس میں Type-R8 چینل ڈائنو گراف کے ذریعے یہ پتہ چلتا ہے کہ اب نیند اپنی پہلی اسٹیج کی طرف جارہی ہے۔ اس دوران ہدایات دہرائی جاتی ہیں، یکساں اور ایک جیسی دھیمی آوازوں کو ذہن میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس دوران کوئی تجویز یا کوئی ہدایتی اشارہ نہیں دیا جاتا۔ اگر سکھانے والا ان آوازوں کو اس طرح محسوس کروائے کہ الفاظ ان کی موجودگی میں اس کے ذہن میں کوئی واضح علامت بن جائے تو یہ ایک اہم کامیابی ہے۔

ڈی سائینکرونس desynchronous، EEG میں وہ درجہ ہے جہاں لاشعور کا دروازہ کھلتا ہے۔ جبکہ REM کی سطح پر نیند اس مرحلے پر ہوتی ہے کہ فرد کسی بھی خیال کی موجودگی یا غیر موجودگی کو محسوس نہیں کر سکتا۔

پہلی ہدایت نیند کے پہلے درجے میں دی جاتی ہے جب طالب علم ایک Stage سے گزر جاتا ہے تو پھر وہ دوسری اسٹیج کی طرف جاتا ہے۔ دونوں ہدایات کو test کیا جاتا ہے اور جس ہدایت کو طالب علم نے زیادہ بہتر طور پر سیکھا ہوتا ہے اسی طرز پر اسے آگے تعلیم دی جاتی ہے۔ جب طالبعلم 5 سے 7 گھنٹے بعد نیند سے جاگتا ہے تو حافظے میں محفوظ کیے جانے والے مواد پر نہ تو اس کا ذہن مزاحمت کرتا ہے اور نہ ہی وہ کوئی سوال کرتا ہے۔ یہ ذہنی کیفیت سیکھنے کے عمل میں معاون کردار ادا کرتی ہے۔ اسی طرح سیکھنے کے عمل کو مسلسل یکساں دیکھا گیا ہے۔

ایک تحقیقی تجربے کے دوران 18 میں سے 11

طالب علموں کے سامنے جب پہلے درجے میں ہدایتی الفاظ دہرائے گئے تو انہوں نے اس کو نیند کے درجہ اوّل میں سیکھا۔ چھ طالب علموں نے پہلے درجے میں سیکھے گئے ہدایتی الفاظ کو اسی طرح دہرایا، جس طرح انہیں سکھایا گیا تھا۔ جو اس ردِ عمل کا اظہار کرنے والے گیارہ افراد نے پہلی رات دو ہدایتوں کو قبول کیا۔ ان گیارہ میں سے آٹھ افراد نے یہ محسوس کیا کہ انہوں نے کچھ سیکھا ہے لیکن وہ یہ بتانے سے قاصر رہے کہ انہوں نے کیا سیکھا جب وہ سو رہے تھے اور وہ زبانی طور پر اسے بیان نہیں کر سکے..... جبکہ تین افراد نے انہیں دہرا دیا۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ شاید وہ اس وقت جاگ رہے تھے اور الفالہروں کے زیرِ اثر تھے۔ یعنی انہوں نے غنودگی کی حالت میں یہ ہدایتی الفاظ سیکھے۔ 11 میں سے تین افراد پر جب لفظی تلازمی آزمائش Word associsiation test کی گئی تو انہوں نے نئی زبان کے الفاظ کو کسی حد تک دہرا دیا۔

دورانِ خواب تعلیم کے لئے وضع کردہ طریقے:

لیوبیک یونیورسٹی کے ریسرچر Bjorn Rasch نے چند رضاکاروں کو کارڈ گیم کھیلنے کو کہا جن کو ترتیب وار رکھ دیا گیا۔ کمپیوٹر پر ہونے والے ڈسپلے ہونے والے میچنگ کارڈ کی پوزیشن کو یاد رکھنا تھا۔ اس کھیل کے دوران کمرے میں گلاب کی خوشبو پھیلی رہی اور یہ بھی خیال رکھا گیا کہ یہ خوشبو رضاکاروں کی ناک میں رچ بس جائے۔

دوسرے دن ٹیسٹ سے پہلے رات کو سونے کے دوران چند رضاکاروں کو نیند کے پہلے مرحلے پر گلاب کی خوشبو سونگھائی گئی۔ جب کہ چند کو سلو ویو سلیپ SWS کے دوران اور کچھ کو ریم سلیپ REM کے دوران گلاب کی خوشبو سونگھائی گئی۔ دوسرے دن ٹیسٹ کے دوران جن لوگوں کو گلاب کی خوشبو سلو ویو سلیپ کے دوران سونگھائی گئی تھی انہوں نے نمایاں اور بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ یہ کام وہ ساؤنڈ یا دھیمی موسیقی سے بھی لے سکتے ہیں۔ مگر وہ آواز کے استعمال میں یہ دھیان رکھنا ضروری ہے کہ سونے والے کی نیند ڈسٹرب نہ ہو۔ اب تک کی ریسرچ کے بعد جو طریقے کار سامنے آئے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

1- ہائپنوپیڈیا Hypnopaedia

یہ فطری نیند میں آموزش Learning کا طریقہ ہے۔ اس میں دورانِ نیند سیکھنے کے عمل کی تربیت لینے والے شخص کو کوئی ہدایات دی جائیں تو وہ ان ہدایات کو قبول کرتا ہے کیونکہ اس دوران دماغ پر الفا لہروں کا غلبہ ہوتا ہے۔

سیشن نامی ایک امریکی ریسرچر نے ناخن چبانے کی عادت میں مبتلا 20 لڑکوں کے گروپ پر Sleep Learning کا تجربہ کیا۔ تجربہ کرنے والے گروپ کے لڑکوں کے سامنے دورانِ نیند 54 راتوں میں 300 بار اس جملے کو دہرایا گیا کہ "میری انگلیوں کے ناخنوں کا ذائقہ کڑوا ہے"...... تجرباتی گروپ کے شرکاء پر اس کے 40 فیصد اثرات مرتب ہوئے اور کچھ لڑکوں نے ناخن چبانے کی عادت کو ترک کر دیا اور کچھ لڑکوں کے اندر اس عادت میں کمی نوٹ کی گئی۔

ہائپنو پیڈیا کے ذریعے اب تک مختلف تجربات کیے جا چکے ہیں۔ نیند کے پہلے درجے میں الفا لہروں کی موجودگی کے دوران طالب علموں کو کسی نئی زبان کے

مختلف الفاظ یا جملے سکھائے جاتے ہیں۔ الفا لہروں کی موجودگی میں دماغ نہایت پرسکون حالت میں ہوتا ہے اس لئے وہ ان الفاظ کو زیادہ بہتر طریقے پر سیکھ لیتا ہے۔ شیتن میک کینا نے جو سان ڈیاگو یونیورسٹی امریکہ میں گریجویشن کے طالب علم ہیں ہپنو پیڈیا پر اپنے ایک مضمون میں اسی طرز کے تجربے کا ذکر کیا ہے۔ اس تجربے میں طالب علموں کو نیند کے دوران چینی زبان کے الفاظ سکھانے کی پریکٹس کرائی گئی۔ اس تجربے میں دس، دس افراد پر مشتمل تین گروپس تشکیل دیئے گئے تھے۔ E.E.G مشین کے ذریعے جب طالبعلموں کے دماغ پر الفالہروں کی موجودگی کا سگنل ملا تو پہلے گروپ کو چینی زبان کے 25 الفاظ، درست انگریزی ترجمے کے ساتھ پندرہ بار، 29 منٹ میں سنائے گئے جنہیں وہ بیداری کے دوران کلاس میں سن چکے تھے۔ دوسرے گروپ کو بھی چینی زبان سکھانے کے لئے یہی طریقہ کار اختیار کیا گیا لیکن ان الفاظ کے انگریزی ترجمے میں ردوبدل کر دیا گیا اور تیسرے گروپ کو صرف میوزک سنایا گیا۔ تینوں گروپس نیند کی ایک ہی کیفیت میں تھے۔ بیدار ہونے کے بعد گروپس کے شرکا سے پچھلے روز کا سبق دہرانے کے لئے کہا گیا تو پہلے گروپ نے چینی زبان کے وہی الفاظ دہرا دیئے جو نیند کی کیفیت میں انہیں سنائے گئے تھے۔ جبکہ دوسرے گروپ کو چونکہ انگریزی زبان میں معنی کچھ تبدیلی کے ساتھ سنائے گئے تھے اس لئے وہ مکمل طور پر ان الفاظ کو نہیں دہرا سکے جس طرح پہلے گروپ کے افراد نے انہیں یاد رکھا تھا۔ تیسرے گروپ کو دوران خواب صرف میوزک سنایا گیا تھا۔ اس گروپ نے کسی نئے لفظ کو نہیں سیکھا اور وہ کوئی بھی نیا لفظ نہیں دہرا سکے۔

2- ردموپیڈیا Rhthmopaedia

ردموپیڈیا میں پہلے ایک خاص ردھم یا ہلکے غیر دوں کی آواز کے ذریعے طلبہ کو پرسکون کیا جاتا ہے، پھر ان کو الیکٹرو ہپنو سس انسٹرومنٹ کے ذریعے غیر مادری زبان میں معلومات دی جاتی ہیں۔ سیکھنے والا ان معلومات کو دہراتا ہے۔ روشنی اور آواز کے اثرات طالب علم کے ذہن کو لاشعور کی جانب راغب کر کے معلومات کے ذخیرے کو ذہن میں اسٹور کر دیتے ہیں۔ یہ انسٹرومنٹ نظام اعصاب پر یکساں اور وقفوں سے اثر کرتا ہے۔ اس کے بعد دوبارہ طالب علم تک معلومات پہنچائی جاتی ہیں۔

نئی معلومات کی تدریس میں ضروری ہے کہ ذہن میں ایک ہی سرگرمی جاری رہے اور وہ دوسری کسی سرگرمی کی طرف متوجہ نہ ہو۔ اس قسم کے ذہنی عمل کے لئے روشنی کی تکرار اور آواز کی لہروں کی تبدیلی سے گہرائی اور شدت پیدا کی جاسکتی ہے۔ اس طریقہ کار میں مختلف آلات کی مدد سے مصنوعی طور پر الفالہروں کو دماغ پر طاری کیا جاتا ہے۔

3- ریلیکسوپیڈیا Relaxopaedia

مکمل آرام و سکون کی حالت میں سیکھنے کے عمل کو ریلیکسوپیڈیا کہا جاتا ہے۔ روس میں غیر مادری زبان کی آموزش کے لئے اس سے کافی فوائد حاصل کیے گئے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی سکون کی حالت میں طالبعلم دی گئی ہدایت کو جلد قبول کرلیتا ہے۔ تجربات اور مشاہدات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ سیکھنے کا عمل حالت سکون Relaxation میں زیادہ بہتر طور پر انجام دیا جاسکتا ہے بہ نسبت ذہنی انتشار کی حالت میں.... اس طریقہ کار کے تحت طلبہ میں جسمانی اور ذہنی سکون کی وہ

کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس میں سبق کی معلومات کے علاوہ ماحول کے شعوری اثرات کم ہو جاتے ہیں، ذہن چوں کہ مداخلت کے عمل سے آزاد ہو جاتا ہے اور ساری توجہ تعلیم پر مرکوز ہو جاتی ہے۔

4۔ سجسٹوپیڈیا Suggestopaedia

یہ طریقہ گزشتہ [illegible] برسوں سے وسیع پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے۔ اسے تعلیم بذریعہ القائیت بھی کہا جاتا ہے۔ دوران نیند جب تھیٹا لہریں دماغ میں سرگرم ہوتی ہیں تو اس دوران ذہن کو مختلف ہدایات Suggestion دی جاتی ہیں۔ اس طریقہ میں پہلے اس بات کا مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ فرد کی دلچسپی کن چیزوں کی طرف ہے اور وہ کون کون سی چیزوں کو جلدی حافظے میں محفوظ کر سکتا ہے۔ حاصل ہونے والے نتائج کی روشنی میں غیر مادری زبان کے الفاظ سکھائے جاتے ہیں۔

ہائپنوپیڈیا اور میڈیا کا تعلق

میڈیا.... ایک پیغام ہے جسے آواز یا تصویر کے ذریعے عام کیا جاتا ہے.... میگزین، اخبارات، ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعے ہر شخص مختلف پیغامات روزانہ دیکھتا اور وصول کرتا ہے۔ میڈیا کا مطلب یہ ہے کہ ایک لفظ یا خیال کی تکرار بار بار کی جاتی رہے۔ بلغاریہ کے سائنسدان لوزانوف کا کہنا ہے کہ ہائپنوپیڈیا اور میڈیا کا آپس میں نہایت قریبی تعلق ہے۔ میڈیا دراصل ہائپنوپیڈیا ہی کی ایک قسم ہے کیونکہ میڈیا دیکھنے والوں کو ایک پیغام تصویر کے ساتھ دیتا ہے۔ ہائپنوپیڈیا بھی اپنے دیکھنے والوں کو پیغام دیتا ہے لیکن اس کا عکس ذہن کی اسکرین پر لاشعوری طور پر بنتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں ایک سی ہیں، فرق صرف یہ ہے کہ میڈیا کے اثرات کو فرد شعوری طور پر قبول کرتا ہے اور ہائپنوپیڈیا کے اثرات کو لاشعوری طور پر.... اور یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہائپنوپیڈیا کے اثرات فرد کے لیے زیادہ سود مند اور دور رس نتائج کے حامل ہوتے ہیں۔

دوران نیند سیکھنے کے متعلق ڈاکٹر [illegible] سے اہم معلومات ملی ہیں۔ ان کا تعلق [illegible] آف سائیکالوجی، اسکول آف میڈیسن سے ہے۔ وہ کیلی فورنیا یونیورسٹی میں نیورو ہائپنولوجی کے ریسرچر بھی ہیں۔ انہوں نے اپنے ایک مضمون "مستقل ارتقائی ڈیٹا کا REM نیند کے دوران کردار" میں لکھا ہے کہ "مستقل ارتقائی ڈیٹا سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ REM Sleep ذہنی مواد کو یاد رکھنے اور نئی چیزوں کو سیکھنے کے لیے کلیدی کردار Key Role کی حیثیت رکھتا ہے۔"

روس میں بھی تعلیم بوقت استراحت Sleep Learning خاصا مقبول ہے.... یعنی خواب کے ذریعہ ذہنی اور جسمانی استراحت کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔ مشاہدات اور تجربات ثابت کرتے ہیں کہ عام حالات کے مقابلے میں حالتِ سکون میں یاد کرنا زیادہ سہل ہوتا ہے۔

تعلیم دوران خواب Sleep Learning کو تدریس کا الگ طریقہ نہیں سمجھا جاتا بلکہ اسے عام تدریسی عمل کا ایک مفید حصہ سمجھا جاتا ہے، یہ طریقہ طالبعلموں میں غیر مادری زبان سیکھنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ اس طرح بہت سا وقت بچ جاتا ہے۔

سائنٹیفک ریسرچ انسٹیٹیوٹ آف سجسٹولوجی (تعلیم بذریعہ خواب) کے ڈائریکٹر اور بلغاریہ کے سائنسدان جارجی لوزانوف کا کہنا ہے کہ "تجربہ

طریقہ تدریس" سے مراد خواب کی مختلف اقسام کا استعمال ہے جس سے سیکھنے کے عمل میں شدت و گہرائی پیدا کی جاتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ سینیگیج کی ایک کلاس کے دوران طلبہ اوسطاً پچاس سے ساٹھ [illegible] سیکھتے ہیں۔ اعداد و شمار سے معلوم ہوا ہے کہ عام [illegible] اور دوران خواب تدریس کا تناسب ایک اور پانچ کا ہے۔ بہتر حافظے کے لیے مواد کو شعوری مراحل سے گزار کر شعور میں پیوست کرنا ضروری ہے تاکہ بوقت ضرورت اسے دہرایا جاسکے۔"

جارجیا کے پروفیسر بی۔ آئی۔ خاچا پوریدزے نے لاشعوری طور پر حافظے میں معلومات پہنچانے کا ایک خاص طریقہ وضع کیا ہے، جس میں پروجیکٹر کے لینس کے سامنے ایک خاص قسم کی ڈسک لگائی جاتی ہے جس میں ایک شگاف ہوتا ہے۔ پھر اسے فی منٹ ستر سے تین چکروں کے حساب سے گھما کر پڑھائے جانے والے الفاظ کو اسکرین پر دکھایا جاتا ہے۔ طلبہ ان الفاظ سے پہلے ہی واقف ہوتے ہیں اور ان کے معنی سمجھتے ہیں کیونکہ یہ الفاظ انہیں عام طریقے سے اسکرین پر دکھائے جاچکے ہوتے ہیں اور اُستاد نے بلند آواز سے انہیں پڑھایا بھی ہوتا ہے۔ طلبہ اُستاد کے ساتھ ان الفاظ کو ان کے معنی کے ساتھ دو مرتبہ دہراتے ہیں۔ استاد ہر لفظ کے بارے میں خاص خاص نکات بھی بتاتا جاتا ہے۔ اس فہرست میں تیس الفاظ ہوتے ہیں۔ جب الفاظ کو دوبارہ اسکرین پر دکھایا جاتا ہے تو ڈسک کی تیز رفتار گردش کی وجہ سے انہیں پڑھنا ناممکن ہوجاتا ہے، لیکن اس کے باوجود افادے کا اثر خاصا ہوتا ہے، کیونکہ اس طریقے میں عام طریقہ کار کے مقابلے میں اوسطاً 42 فیصد بہتر نتائج سامنے آئے ہیں۔

تعلیم بذریعہ خواب Sleep Learning کا کورس اپنی جگہ ایک مکمل کورس بھی ہوسکتا ہے اور کسی زبان کی تدریس کا کوئی خاص مرحلہ بھی ہوسکتا ہے۔

تعلیم بذریعہ خواب سے ایک ایسی فضا پیدا ہوتی ہے جو روایتی تعلیمی ادارے کی فضا سے مختلف ہوتی ہے۔ طالبعلم کے حافظے کے اس حصے کو جو اس نے پہلے کبھی استعمال نہیں کیا، بروئے کار لایا جاتا ہے اور اس کے ذہن اور احساسات کو بالکل کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یوں اس کے اندر خوف اور پریشانی باقی نہیں رہتی اور وہ اپنی رضا اور رغبت سے آمادہ ہوکر فطری طریقے سے پوری طرح سے محو ہوکر کلمات اور الفاظ کی مشق کرنے لگ جاتا ہے۔ بیداری میں وہ نئے کلمات کو ایسی روانی سے استعمال کرتا ہے جیسے کہ وہ پہلے سے ان سے واقف ہو۔

انگلینڈ میں تعلیم بذریعہ خواب Sleep Learning ایسوسی ایشن 1962ء میں قائم کی گئی تھی۔ آج یہ کئی ماہرین پر مشتمل ہے جن میں صحافی، ماہر لسانیات، سوشل سائنٹسٹ، سائیکالوجسٹ اور سائیکاٹرسٹ اور کئی معروف ڈاکٹرز بھی شامل ہیں۔

جدید سائنسی تحقیقات بہت سے اسرار سے پردہ اٹھا چکی ہیں۔ بے شمار رازوں سے پردہ اٹھنا ابھی باقی ہے۔

ایک سائنسی جریدے بی بی سی فوکس کے مطابق، تحقیق کی اگلی منزل نیند کے درجات پر مکمل قابو پانا اور اپنی مرضی کے مطابق دورانیے کو کم یا زیادہ کرنا ہے۔ لیبک یونیورسٹی کی پروفیسر لزا مارشل کا کہنا ہے کہ مستقبل قریب میں ہم نیند کے مختلف سٹیجز اور ان کے دورانیے کو کنٹرول کرنے کے قابل ہوجائیں گے۔

خواب کے ذریعہ مسائل کا حل

حمد بن شہزاد

خواب کے متعلق دنیا میں دو قسم کے نظریات پائے جاتے ہیں، ایک یہ کہ خواب بعض پیش آمدہ واقعات کی نشاندہی کرتے ہیں اور دوسرا یہ کہ یہ صرف وہم ہے۔

اگر غیر جانبدارانہ تجزیہ کیا جائے تو یہ دونوں نظریات ایک حد تک درست معلوم ہوتے ہیں کیونکہ بعض خواب محض انہی خیالات اور باتوں پر مشتمل ہوتے ہیں جن سے ہم سب بیداری میں گزرتے رہتے ہیں اور جو حافظہ میں محفوظ ہو جاتی ہیں، یہی باتیں نیند کے دوران ذہن میں گردش کرتی رہتی ہیں.... بعض اوقات ذہنی پریشانی، دماغی خلل، بے خوابی اور پراگندہ خیالی کی وجہ سے بھی ایسے خواب نظر آتے ہیں، جن کا کوئی سر پیر نہیں ہوتا۔

لیکن یہ حقیقت بھی اپنی جگہ اٹل ہے کہ اکثر خواب ایسے بھی نظر آتے ہیں جن کا تاثر بعض اوقات تو بہت ہی زیادہ گہرا ہوتا ہے.... کبھی ہم کسی مشکل میں پھنس جاتے ہیں اور ظاہراً کوئی حل سمجھ میں نہیں آتا، لیکن اچانک سوتے میں خواب دیکھتے ہیں کہ ایسے کیا جائے تو مسئلہ حل ہو جائے گا اور پھر ویسے ہی ہو جاتا ہے۔

روئے زمین پر شاید ایسا کوئی شخص موجود ہو، جس نے کبھی کوئی خواب نہ دیکھا ہو اور اس اہم اور واضح خواب نے اسے متاثر نہ کیا ہو۔ بعض لوگوں کو کبھی اتفاق سے ایسا خواب بھی نظر آتا ہے جو کچھ عرصے بعد بیداری میں من و عن پورا ہو جاتا ہے۔ کسی خواب کے ذریعہ انسان کو پیش آمدہ واقعات کی حقیقی تصویر نظر آجاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسے خواب محض خیالات نہیں ہوسکتے بلکہ ان کے اندر کوئی نہ کوئی اسرار تو پنہاں ہے۔

ایسے خواب دیکھنے کے بعد قدرتی طور پر یہ جستجو بھی بیدار ہوتی ہے کہ خواب میں ملنے والے اشاروں کا کیا مطلب ہے....؟ اس سے واضح ہو جاتا ہے کہ خواب مستقبل کے بارے میں پیشین گوئیاں کرتے ہیں اور مشکلات میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

یہیں سے خواب کی تعبیر کی ضرورت پیش آتی ہے۔ قبل از تاریخ سے ہی لوگ خواب کی تعبیر میں دلچسپی لیتے تھے۔ صرف یہی نہیں بلکہ قدیم زمانے کے نامور افراد خواب سے اپنے معاملات میں رہنمائی بھی لیا کرتے تھے۔ ان کا یقین تھا کہ خواب ہمارے مستقبل سے کسی نہ کسی طرح ضرور وابستہ ہے۔ صرف اس کی درست تعبیر کی ضرورت ہے۔ قدیم درباروں میں جہاں منجم موجود ہوا کرتے تھے وہاں کوئی نہ کوئی معبّر یعنی خواب کی تعبیر دینے والا بھی خاص معتمدین میں سے ہوا کرتا تھا۔

فرعون کے خواب ہماری اس تحریر کی دلیل ہیں۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کو اس نے کس طرح دیکھا اور تعبیر کے بعد کیا تدابیر اختیار کیں....؟ یہ سب کچھ معتبرین کے مشورے سے ہوا۔

الہامی کتب اور صحیفوں میں حضرت ابراہیم، حضرت یعقوب، حضرت یوسف اور حضرت دانیال کے خواب بیان ہوتے ہیں۔ لاتعداد مشہور لوگوں نے بھی اہم خواب دیکھے، جن کا ان کے مستقبل سے گہرا تعلق تھا، اسی طرح حضرت یوسفؑ اور مصر کے بادشاہ کے خواب کا قصہ ہے۔

بادشاہ نے خواب میں دیکھا کہ سات موٹی گائیں جنہیں سات دبلی گائیں کھا رہی ہیں اور سات سرسبز بالیاں ہیں اور سات خشک بالیاں...... بادشاہ یہ خواب دیکھنے کے بعد سخت فکر اور پریشان ہو [illegible] اپنے دربار میں اعلان کیا کہ اس خواب کی تعبیر بتائی جائے۔ اس کے دربار سے وابستہ علماء اس کے خواب کو سمجھنے سے قاصر رہے بلکہ بعض نے تو یہ بھی دیا کہ یہ پریشان خیالی ہے لیکن بادشاہ کی تسلی نہ ہو سکی۔ آخرکار اللہ کے برگزیدہ پیغمبر حضرت یوسفؑ نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر یہ بیان فرمائی کہ "ملک میں سات سال تک مسلسل کھیتی ہوگی اور خوب زراعت ہوگی۔ پھر سات برس بہت سخت خشک سالی کے آئیں گے۔ اس زمانے میں وہ غلہ استعمال میں آئے گا جو اس وقت کے لئے پہلے ہی محفوظ رکھ چھوڑا تھا۔ اس کے بعد ایک سال ایسا آئے گا جس میں خوب بارانِ رحمت ہوگا اور لوگوں کی دادرسی کی جائے گی"۔ اس تعبیر سے بادشاہ بہت متاثر ہوا اور حضرت یوسفؑ کو حکمران مقرر کر دیا۔ حضرت یوسفؑ نے سات سالہ خشک سالی کے پیش نظر غلے کو ذخیرہ کرنے کی پلاننگ کی۔ سات سال تک غلہ اسٹور کیا جاتا رہا۔ جب سات سال بعد خشک سالی کا سات سالہ دور شروع ہوا تو محفوظ شدہ غلہ عوام کے کام آیا اور مخلوقِ خدا قحط کی سختی سے محفوظ رہی۔

ایسے بے شمار خواب تاریخ میں محفوظ ہیں، جنہوں نے مستقبل میں حقیقت کا روپ لے لیا۔ بسا اوقات خواب کے واقعات بذاتِ خود ایک تشریح ہوتے ہیں اور ان سے خواب دیکھنے والے کو مستقبل کے منصوبوں میں مدد ملتی ہے۔ خواب مسائل کا حل تلاش کر دیتے ہیں۔ ان خوابوں نے بعض اوقات موسیقاروں کو نئی دھنیں، کہانی نگاروں کو نئی نئی کہانیاں، سائنسدانوں کو حیرت انگیز دریافتوں اور فلسفیوں کو نکتہ شناسی کی دولت سے بھی مالا مال کیا ہے۔ ایسے ہی خوابوں کی چند مثالیں نیچے دی جا رہی ہیں۔

رابرٹ لوئیس اسٹیونسن مشہور مصنف، جو دق کا مریض تھا اور اسے گہری نیند بہت کم آتی تھی۔ عالمِ غنودگی میں ہی اسے اکثر خواب نظر آتے تھے اور وہ اپنے خوابوں کا باقاعدہ ریکارڈ رکھتا تھا۔ بعد میں وہ ان ہی خوابوں کی بنیاد پر کہانیاں لکھتا تھا۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی مشہور کتاب "ڈاکٹر جیکل اینڈ مسٹر ہائیڈ" اس کے ایک خواب کی بنیاد پر لکھی گئی تھی۔ یہ کتاب فرائیڈ کے نظریے کی تشریح کرتی ہے کہ آدمی کا آدھا حصہ متمدن، تہذیب یافتہ اور پُرامن ہوتا ہے جبکہ اس کا نصف آدمی وحشی، جنگلی اور جنگجو ہوتا ہے۔

مشہور شاعر سموئیل کولرج کو خواب میں اپنی ادھوری نظم "کبلائی خان" نظر آئی۔ اسی حالت میں اس نے اپنی ادھوری نظم کو پورا کیا۔ بتایا جاتا ہے کہ اس خواب میں اس نے پوری تین سو سطور لکھیں اور جب وہ جاگا تو اسے وہ تمام کی تمام سطور (اشعار) یاد تھیں۔ اس نے اسی لمحے لکھنا شروع کر دیا اور اس کی شہرہ آفاق نظم "کبلا خان" ظہور میں آئی۔ جس وقت کولرج اس نظم کو بیدار ہو کر کاغذ پر اتار رہا تھا، ابھی اس نے مشکل سے دس بارہ اشعار ہی اتارے تھے کہ اس سے ملنے کوئی آ گیا۔ اس آدمی کے رخصت ہونے کے بعد کولرج نے دوبارہ لکھنا چاہا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ آگے کے تمام اشعار بھول چکا ہے۔ "کبلا خان" اتنی سی طرح کی ایک نظم شہرہ آفاق اہمیت کی حامل بن گئی۔ اگر کولرج اس کے باقی اشعار یاد کر سکتا تو وہ نجانے کیا چیز ہوتی۔

سلائی مشین کی ایجاد نے لباس کی تیاری میں ایک انقلاب برپا کر دیا اس سے دنوں کا کام گھنٹوں میں ہو جاتا ہے۔ سلائی مشین ایلئس ہووے Elias Howe نے 1845ء میں ایجاد کی۔ ایک روز وہ بیٹھا کسی آدمی کو کپڑے سیتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیا کوئی ایسی مشین نہیں بن سکتی جس سے یہ کام آسان ہو جائے۔ آخر کافی محنت کے بعد اس نے ایک مشین تیار

کی لیکن اب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے یہ تھا کہ مشین کی سوئی میں سوراخ ہاتھ کی سوئی کی مانند نوک کے بجائے سر میں ہوتا تھا۔ اس کی وجہ سے مشین ٹھیک کام نہیں کر پا رہی تھی وہ ایک عرصے سے اسی ادھیڑبن میں رہا مگر اس کی سمجھ میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔ آخر ایک روز اس نے خواب [illegible] دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہو گیا تو قبیلے کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں نیزہ تھا۔ ہووے نے دیکھا کہ نیزے کی نوک پر ایک سوراخ تھا اسی دم اس کی آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھلنے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ خوشی سے اچھل پڑا۔ اس کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی نوک سے ذرا اوپر ایک سوراخ کیا اور اس میں دھاگہ ڈال کر مشین چلائی۔ اس طرح یہ مشین تکمیل کو پہنچی جس میں بلاشبہ ایلیس کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا دخل تھا۔

مشہور کیمیادان پروفیسر فریڈرک آگسٹ کیکیولے Friedrich August Kekulé جنہوں نے 1858ء میں کاربونک ایٹمک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربونک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ ایک روز وہ اسی اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ رہے تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں ایٹموں کو رقص کرتے دیکھا۔ اس ناچ میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کئی چھوٹے ایٹموں کو پکڑ لیتا اور سب مل کر ناچتے۔ بڑے ایٹموں کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم ادھر ادھر کھنچ جاتے۔ یہی خواب ان کے کاربونک اصول کی بنیاد بنا جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے ملاپ کے چار طریقے ہیں۔ یعنی ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے ذریعے وہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پروفیسر کیکیولے کی ایک اور اہم دریافت بینزین کی ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہا تھا کہ بینزین کی ساخت کیا ہونی چاہیے کیونکہ سابقہ تھیوری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی دُم منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر دولف کے ذہن میں بینزین کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد دولف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ بینزین کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے نوعِ انسانی کو بہت فائدہ پہنچایا۔

...

جرمن فزیالوجسٹ آٹو لووی (1873-1961) Otto Loewi جنہیں نیورو سائنس کا باوا آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونے والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کیے گئے کام اور ایسیٹا کلولین کی دریافت کے لئے 1936 میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اوٹو کا کہنا ہے کہ ایسیٹا کلولین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل میں آیا۔ ایسیٹا کلولین انسانی دماغ کے خلیات یعنی neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عصبی یا دماغی پیغامات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسکو نیورو ٹرانسمیٹر کی حیثیت دی جاتی ہے۔ یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیورو ٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ہونے کے کی حیثیت سے اس کا کام تمام عصبی نظام میں عصبی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے [illegible] تک منتقل کرنا اور انکے درمیان رابطہ پیدا کرکے [illegible]

بادشاہ نے خواب میں دیکھا کہ سات موٹی گائیں تھیں جنہیں سات دبلی گائیں کھا رہی ہیں اور سات سرسبز بالیاں ہیں اور سات خشک بالیاں.... بادشاہ یہ خواب دیکھنے کے بعد سخت متفکر اور پریشان ہو گیا اور اپنے دربار میں اعلان کیا کہ اس خواب کی تعبیر بتائی جائے۔ اس کے دربار سے وابستہ علماء اس کے خواب کو سمجھنے سے قاصر رہے بلکہ بعض نے تو کہہ بھی دیا کہ یہ پریشان خیالی ہے لیکن بادشاہ کی تسلی نہ ہو سکی۔ آخر کار اللہ کے برگزیدہ پیغمبر حضرت یوسفؑ نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر یہ بیان فرمائی کہ "ملک میں سات سال تک مسلسل کھیتی ہوگی اور خوب زراعت ہوگی۔ پھر سات برس بہت سخت خشک سالی کے آئیں گے۔ اس زمانے میں وہ غلہ استعمال میں آئے گا جو اس وقت کے لئے پہلے ہی محفوظ رکھ چھوڑا تھا۔ اس کے بعد ایک سال ایسا آئے گا جس میں خوب باران رحمت ہوگا اور لوگوں کی دادرسی کی جائے گی"۔ اس تعبیر سے بادشاہ بہت متاثر ہوا اور حضرت یوسفؑ کو حکمران مقرر کردیا۔ حضرت یوسفؑ نے سات سالہ خشک سالی کے پیش نظر غلے کو ذخیرہ کرنے کی پلاننگ کی۔ سات سال تک غلہ اسٹور کیا جاتا رہا۔ جب سات سال بعد خشک سالی کا سات سالہ دور شروع ہوا تو محفوظ شدہ غلہ عوام کے کام آیا اور مخلوقِ خدا قحط کی سختی سے محفوظ رہی۔

ایسے بے شمار خواب تاریخ میں محفوظ ہیں، جنہوں نے مستقبل میں حقیقت کا روپ لے لیا۔ بسا اوقات خواب کے واقعات بذاتِ خود ایک تشریح ہوتے ہیں اور ان سے خواب دیکھنے والے کو مستقبل کے منصوبوں میں مدد ملتی ہے۔ خواب مسائل کا حل تلاش کر دیتے ہیں۔ ان خوابوں نے بعض اوقات موسیقاروں کو نئی دھنیں، کہانی نگاروں کو نئی نئی کہانیاں، سائنسدانوں کو حیرت انگیز دریافتوں اور فلسفیوں کو نکتہ شناسی کی دولت سے بھی مالا مال کیا ہے۔ ایسے ہی خوابوں کی چند مثالیں نیچے دی جا رہی ہیں۔

رابرٹ لوئیس اسٹیونس مشہور مصنف، تپ دق کا مریض تھا اور اسے گہری نیند بہت کم آتی تھی۔ حالت غنودگی میں ہی اسے اکثر خواب نظر آتے تھے اور وہ اپنے خوابوں کا باقاعدہ ریکارڈ رکھتا تھا۔ بعد میں وہ ان ہی خوابوں کی بنیاد پر کہانیاں لکھتا تھا۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی مشہور کتاب "ڈاکٹر جیکل اینڈ مسٹر ہائیڈ" اس کے ایک خواب کی بنیاد پر لکھی گئی تھی۔ یہ کتاب فرائیڈ کے نظریے کی تشریح کرتی ہے کہ آدمی کا آدھا حصہ متمدن، تہذیب یافتہ اور پرامن ہوتا ہے جبکہ اس کا نصف آدمی وحشی، جنگلی اور جنگجو ہوتا ہے۔

مشہور شاعر سموئیل کولرج کو خواب میں اپنی ادھوری نظم "کبلائی خاں" نظر آئی۔ اسی حالت میں اس نے اپنی ادھوری نظم کو پورا کیا۔ بتایا جاتا ہے کہ اس خواب میں اس نے پوری تین سو سطور لکھیں اور جب وہ جاگا تو اسے وہ تمام کی تمام سطور (اشعار) یاد تھیں۔ اس نے اسی لمحے لکھنا شروع کردیا اور اس کی شہرہ آفاق نظم "کبلا خاں" ظہور میں آئی۔ جس وقت کولرج اس نظم کو بیدار ہو کر کاغذ پر اتار رہا تھا، ابھی اس نے مشکل سے دس بارہ اشعار ہی اتارے تھے کہ اس سے ملنے کوئی آ گیا۔ اس آدمی کے رخصت ہونے کے بعد کولرج نے دوبارہ لکھنا چاہا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ آگے کے تمام اشعار بھول چکا ہے۔ "کبلا خاں" اتنی ہی سطر کی ایک نظم شہرہ آفاق اہمیت کی حامل بن گئی۔ اگر کولرج اس کے باقی اشعار یاد کر سکتا تو وہ نجانے کیا چیز ہوتی۔

سلائی مشین کی ایجاد نے لباس کی تیاری میں ایک انقلاب برپا کر دیا اس سے دنوں کا کام گھنٹوں میں ہو جاتا ہے۔ سلائی مشین ایلیس ہووے Elias Howe نے 1845ء میں ایجاد کی۔ ایک روز وہ بیٹھا کسی آدمی کو کپڑے سیتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیا کوئی ایسی مشین نہیں بن سکتی جس سے یہ کام آسان ہو جائے۔ آخر کافی محنت کے بعد اس نے ایک مشین تیار

کی لیکن اب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے یہ تھا کہ مشین کی سوئی میں سوراخ ہاتھ کی سوئی کی مانند نوک کے بجائے سر میں ہوتا تھا۔ اس کی وجہ سے مشین صحیح کام نہیں کر پا رہی تھی۔ وہ ایک عرصے سے اسی ادھیڑ بن میں رہا مگر اس [illegible] میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔ آخر ایک روز اس نے خواب میں دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہو گیا تو قبیلے کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں نیزہ تھا۔ ہووے نے دیکھا کہ نیزے کی نوک پر ایک سوراخ تھا اسی دم اس کی آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھلنے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ خوشی سے اچھل پڑا۔ اس کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی نوک سے ذرا اوپر ایک سوراخ کیا اور اس میں دھاگہ ڈال کر مشین چلائی۔ اس طرح یہ مشین تکمیل کو پہنچی جس میں بلاشبہ ایلئس کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا عمل تھا۔

مشہور کیمیادان پروفیسر فریڈرک آگسٹ کیکیولے Friedrich August Kekulé جنہوں نے 1858ء میں کاربونک ایٹمک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربونک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ ایک روز وہ اسی اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ رہے تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں ایٹموں کو رقص کرتے دیکھا۔ اس ناچ میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کئی چھوٹے ایٹموں کو پکڑ لیتا اور سب مل کر ناچتے۔ بڑے ایٹموں کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم ادھر ادھر کھنچ جاتے۔ یہی خواب ان کے کاربونک اصول کی بنیاد بنا جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے ملاپ کے چار طریقے ہیں۔ یعنی ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے ذریعے وہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پروفیسر کیکیولے کی ایک اور اہم دریافت بینزین کی ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہا تھا کہ بینزین کی ساخت کیا ہونی چاہیے کیونکہ سابقہ تھیوری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی دم منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر وولف کے ذہن میں بینزین کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد وولف نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ بینزین کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے نوع انسانی کو بہت فائدہ پہنچایا۔

جرمن فزیالوجسٹ آٹو لووی (1873-1961)

Otto Loewi جنہیں نیورو سائنس کا باوا آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونے والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کیے گئے کام اور ایسیٹائلکولین کی دریافت کے لئے 1936 میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اوٹو کا کہنا ہے کہ ایسیٹائلکولین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل میں آیا۔ ایسیٹائلکولین انسانی دماغ کے خلیات یعنی neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عصبی یا دماغی پیغامات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسکو نیورو ٹرانسمیٹر کی حیثیت دی جاتی ہے۔ یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیورو ٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ہونے کی حیثیت سے اس کا کام تمام عصبی نظام میں عصبی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے دوسرے تک منتقل کرنا اور ان کے درمیان رابطہ پیدا کرنے دماغ اور

اعصاب کے کام کو ممکن بناتا ہوتا ہے۔

ایسیٹائل کولین یہ کام نہ صرف دماغ کے اندر کرتا ہے بلکہ دماغ سے نکلنے والے اعصاب میں بھی انجام دیتا ہے جو کہ جسم کے مختلف اعضاء مثلاً عضلات۔ آنکھوں وغیرہ کو مرکزی عصبی نظام یعنی دماغ سے جوڑتے ہیں۔

1903 سے سائنسدانوں کے درمیان بحث جاری تھی کہ اعصابی سگنلز ایک ہائیو الیکٹرک کرنٹ کی مانند سفر کرتے ہیں یا کیمیائی مادہ کی صورت میں.... لیکن اس کو ثابت کرنا بہت مشکل تھا، آٹو لووی برسوں سے اس کا حل کھوجنے کی کوشش میں تھا۔ تقریباً 1920ء کی ایک رات آٹو لووی خواب سے جاگا اور ایک نوٹ پیپر پر کچھ لکھ کر دوبارہ سو گیا۔ صبح جب وہ بیدار ہوا تو اسے خواب یاد نہ رہا اور غنودگی میں بنایا ہوا ٹیڑھا ڈیزائن اسے سمجھ میں نہ آیا۔ وہ پورا دن مسلسل اس بارے میں سوچتا رہا پھر رات تین بجے دوبارہ یہ ڈیزائن اس کے ذہن میں آیا اور وہ فوراً لیبارٹری میں چلا گیا اور رات کے ڈیزائن کے مطابق مینڈک کے دو دلوں کو آپس میں جوڑ کر ان کے درمیان کیمیائی سگنلز کا تجربہ کیا اور کامیابی حاصل کی۔

ذیابیطس کی بیماری کا سبب جسم میں انسولین نامی ایک مادے کی کمی ہے۔ انسولین لبلبے میں پیدا ہوتی ہے جس سے جسم میں شکر کی مقدار کنٹرول رہتی ہے۔ انسولین لبلبے کے مرکزی حصے میں بنتی ہے جسے لینگر ہانز کہتے ہیں۔ ذیابیطس (شوگر) سے بچاؤ کے لئے اس مرکزی حصے کا صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ سائنس داں بہت عرصے تک کوئی ایسی دوا ایجاد نہ کرسکے تھے جس سے لینگر ہانز صحت مند رہ سکے یا اس بیماری کا علاج ہو سکے۔ اس سلسلے میں تحقیق کرنے والوں میں فریڈرک بینٹنگ Frederick Banting بھی شامل تھا۔ وہ کافی عرصے تک اپنے ساتھی کے ساتھ تحقیق میں مصروف رہا پھر وہ انٹاریو یونیورسٹی سے منسلک ہو گیا اور اپنی تحقیق پر زیادہ توجہ دینے لگا۔

یہ 20 اگست 1920ء کا دن تھا۔ اگلے دن فریڈرک کو لبلبے کی کارکردگی کے موضوع پر ایک تقریر کرنی تھی۔ وہ کافی دیر تک اس کی تیاری کرتا رہا اور اس کے متعلق سوچتا رہا۔ آخر وہ اٹھا اور پھر سونے چلا گیا۔ سوتے ہوئے اچانک اس کی آنکھ کھل گئی اس نے نیند میں ہی اپنے پاس پڑا لیمپ روشن کیا اور جلدی جلدی کاغذ پر یہ الفاظ لکھے۔ "کتوں کے لبلبے سے آنے والی نالی باندھ دو، سات آٹھ ہفتے انتظار کرو۔ اس کے بعد لبلبے باہر نکال کر اس کا مادہ حاصل کرو".... یہ الفاظ لکھ کر وہ پھر سو گیا۔ صبح اٹھا اس نے حیرت سے اس تحریر کو دیکھا اور پھر اس پر غور کرنے لگا۔ اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ لبلبے سے نکلنے والی دوسری رطوبت جو کہ خوراک ہضم کرتی ہے وہ اس مواد کو ختم کردیتی ہے جو ذیابیطس کو روکتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے نجات حاصل کرلی جائے اور پھر لبلبے کو نچوڑا جائے تو اس بیماری کو ختم کرنے والا مادہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

فریڈرک اس نکتے پر غور کرتا رہا بالآخر اس نے یہ تجربہ کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس نے دس کتوں کو بے ہوش کرکے ان کے لبلبے نکالے پھر ان کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ریت کے ساتھ پیس لیا اور اس مرکب کو نمک والے پانی میں ملا کر چھان لیا۔ پھر اس کو ٹیکے کی صورت میں کتوں کے جسم میں داخل کیا۔ نتیجہ حیرت انگیز تھا۔ اس نے زبردست کامیابی حاصل کی تھی۔ اس نے اس تجربے کو بار بار دہرایا اور ہر بار کامیابی حاصل کی۔ اس طرح فریڈرک کے اس خواب نے ذیابیطس کی بیماری کا علاج دریافت کرلیا جو میڈیکل سائنس کی دنیا میں ایک انقلاب تھا۔ 1923ء میں اس دریافت پر فریڈرک بینٹنگ کو طب کا نوبل انعام دیا گیا۔

آلہ ساز جیمز واٹ، سیسہ توڑ توڑ کے بندوقوں کے کارتوس کے چھرے بناتا تھا جس پر کافی محنت لگتی اور کافی

خرچ آتا تھا۔ جیمز ہر روز سوچتا کہ کاش کوئی ایسا طریقہ معلوم ہو سکے جس کے ذریعے چھرے آسانی کے ساتھ بن سکیں۔ ایک دن وہ یہی سوچتے سوچتے سو گیا۔ خواب میں کیا دیکھتا ہے کہ وہ طوفانی بارش میں گزر رہا ہے اور بارش کے قطرے [illegible] چھوٹے چھروں کی صورت میں اس کے قدموں [illegible] گر رہے ہیں وہ حیران ہوا۔ پھر مسلسل چھ سات دنوں تک وہ یہ خواب دیکھتا رہا۔ آخر وہ سوچنے لگا کہ اس خواب کا مطلب کیا ہے....؟ آخر کار سوچتے سوچتے [illegible] نے اس کی تعبیر نکالی۔

جیمز نے سیسے کو ایک کیتلی میں ڈال کر پگھلا دیا اور پگھلے ہوئے سیسے کو ایک اونچے مینار سے ایک تالاب میں گرایا۔ پگھلا ہوا سیسہ بوچھاڑ کی صورت میں تالاب میں گرتے ہی چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل میں بکھر گیا۔ دراصل وہ خواب ایک اشارہ تھا جس نے اسے اس تکلیف سے نجات دلائی۔ آج بھی یعنی دو صدیاں گزرنے کے باوجود اسی ترکیب پر چھرے دار بندوق کی گولیوں کے چھرے بنائے جاتے ہیں۔ اس ایک خواب نے جیمز کو شہرت اور دولت دی۔

کہا جاتا ہے کہ مشہور فلاسفر کنڈواسٹ... اکثر اپنے مسئلے کو ادھورا چھوڑ کر سو جاتا تھا اور بسا اوقات خواب ہی میں اسے ان کے جوابات مل جاتے تھے۔

اگر آدمی کے ذہن میں کسی مسئلے کے بارے میں جملہ تفصیلات موجود ہوں تو اکثر خواب اس مسئلے کو منٹوں میں حل کر دیتے ہیں۔ اگر ہمیں مسئلے کا پورا پس منظر اور جملہ اعداد و شمار معلوم ہوں تو ہم میں سے کوئی بھی خوابوں سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ایک مطالعاتی جائزے کے مطابق کم از کم اٹھارہ فی صد لوگ زندگی میں کم از کم ایک سچا خواب ضرور دیکھتے ہیں، جبکہ مختلف علاقوں اور کمیونیٹی کے لحاظ سے 63 سے 98 فی صد لوگ سچے خوابوں پر یقین رکھتے ہیں۔ دوسری جانب سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ خواب سچے ہونے کا امکان اتنا ہی ہے جتنا کہ بعض لوگ روز مرہ زندگی میں کچھ چیزوں کا قبل از وقت درست اندازہ لگا لیتے ہیں۔ ان کے مطابق خواب صرف عالم شعور میں ذہن میں ریکارڈ ہونے والے واقعات ہیں جو لاشعور میں ذخیرہ ہوتے رہتے ہیں اور رات کو شعور کے کم فعال ہونے پر ایک ریورسٹ کی صورت میں سامنے آ جاتے ہیں۔ دوران خواب لاشعور کے ذریعے انسان ان چیزوں پر بھی غور کرتا ہے، جن کا خیال اسے عموماً شعور میں رہ کر نہیں آتا۔

خواب کے ذریعہ مسائل کا حل کرنے کا ایک طریقہ نفسیات میں مقبول عام سمجھا جاتا ہے کہ کسی چیز پر بیداری میں غور کریں اور اسی کا تصور لے کر خواب کے عالم میں چلے جائیں تو اس کا عکس خواب میں نظر آ جائے گا۔ مثلاً آپ کوئی تصویر لے کر اس کے خدوخال کو دیکھتے رہیں یہاں تک کہ نیند سے آنکھیں بوجھل ہونے لگیں۔

روحانی نقطہ نظر کے مطابق "اللہ نے انسان کو ظاہری و باطنی حواس عطا فرمائے ہیں۔ انسان کے ظاہری حواس جو دنیا کے ظاہری و مادی حقائق معلوم کرنے کا ذریعہ ہیں جبکہ باطنی حواس انسان کو عالم خواب میں زمان و مکان کی حدود و قیود سے بہت آگے لے جاتے ہیں۔ اس باطنی نظام کے نتیجہ میں انسان کے باطنی حواس اور تحت الشعور کے کارندے شعور کی نمائندگی میں کئی نظارے کرتے ہیں جنہیں ہم وجدان، خواب، رؤیا اور کشف وغیرہ کا نام دیتے ہیں۔ جو لوگ ان حواس سے روشناسی حاصل کر لیتے ہیں ان کو سچے خواب اور مبشرات دکھائی دیتے ہیں۔ صوفیاء کے مطابق یہ صلاحیت صلوٰۃ، مراقبہ اور پیغمبرانہ طرز فکر پر گامزن ہونے سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اولیاء اللہ اس صلاحیت کے حصول کے لئے ریاضت و مجاہدے اور اوراد و وظائف بھی پڑھا کرتے تھے۔

❋

اپنے خواب اپنی مرضی کے مطابق دیکھئے

تھوڑی سی کوشش سے آپ جب چاہے، جیسا چاہیں، اپنی مرضی کے واضح خواب دیکھ سکتے ہیں، انہیں یاد رکھ سکتے ہیں، انہیں اپنی مرضی کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔

شاہینہ جمیل

یہ جاننا آپ کے لئے دلچسپی کا باعث ہوگا کہ ہم اپنی مرضی کے واضح اور جب چاہے خواب دیکھ سکیں۔

لیوسڈ خوابوں پر کئی صدیوں سے بحث و مباحثہ ہوتا چلا آرہا ہے۔

ارسطو نے لیوسڈ خواب کے بارے میں پہلی مرتبہ لکھا تھا۔ لیکن اس نے ان خوابوں کے لیے کوئی اصطلاح وضع نہیں کی تھی۔ اسی طرح بدھ مت کے پیروکار بھی صدیوں سے اسی جیسے طریقہ کار کو اپناتے چلے آرہے ہیں۔ یہ اپنے جسم و دماغ کو انتہائی سکون کی حالت میں لے جاکر اپنے خیالات کو مثبت رخ قائم کرنا چاہتے ہیں۔ مسلم صوفیاء اس مشق کو مراقبہ کے نام سے کئی صدیوں پہلے متعارف کرا چکے ہیں۔ مگر سائنس اس کے بارے میں کیا کہتی ہے اور خوابوں کو تابع کرنے کے لئے کیا جدوجہد کر رہی ہے....؟

مگر اس سے بھی پہلے ہم بات کرتے ہیں ان نتائج اور مشاہدات کی، جو خوابوں کے حوالے سے سائنسدانوں کے سامنے آئے۔ نیز یہ کہ سچے خواب اور لیوسڈ خواب میں کیا فرق ہے؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب ہر کوئی دیکھتا ہے، خواہ وہ نوزائیدہ بچہ ہو یا سو سال سے بھی بڑی عمر کا بزرگ۔ ایک اندازے کے مطابق انسان اپنی نیند کے دوران تقریباً ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد خواب دیکھتا ہے اور نارمل نیند میں چار سے سات خواب آتے ہیں۔

سچے خواب کیا ہوتے ہیں....؟

سچے خواب بنیادی طور پر ایک رہنمائی ہوتی ہے۔ کچھ ایسے خواب جو آپ کی سوچ کے عین مطابق ہوتے ہیں آپ خود ہی دماغی طور پر ان کے سچا ہونے پر آمادہ ہو کر اس حوالے سے سوچتے یا کوئی اقدام کرتے ہیں۔ ہمارا شعوری دماغ اتنی تیزی سے معلومات کا تجزیہ نہیں کر سکتا جتنا خوابی دماغ کرتا ہے۔ اور دماغ پہلے سے اکٹھی کی ہوئی معلومات کو جمع کر کے ملا کر کوئی نتیجہ اخذ کرتا ہے عموماً خواب کے عالم میں دماغ کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے جو پیش گوئی کا کام بھی سرانجام دے سکتا ہے۔

ایسی چند خوابوں میں سے ایک ابراہم لنکن کا خواب بھی ہے جس میں اس نے اپنے قتل سے ایک

جنت تخیل خود کو کفن میں لپٹا دیکھا۔ جان ڈونی نے خواب دیکھا کہ فرانس میں آتش فشاں پھٹنے والا ہے اور ایسے ہی ہوا۔

بہت سارے دوسرے عوامل کی طرح خواب بھی مادے کا کیمیائی تعامل کا بہترین رنگ ہے۔ اب بات کرتے ہیں کچھ لیوسڈ خواب کی۔

سائنسی ماہرین کا خیال ہے کہ کچھ لوگوں میں یہ صلاحیت قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے لیکن جو لوگ ایسا نہیں کر سکتے وہ تھوڑی سی مشق کے بعد خواب کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔

ایسے خوابوں کو سائنسی زبان میں قابل فہم خواب Lucid Dream کہا جاتا ہے، جب ہم خواب کی حالت میں ہوتے ہیں تو عام طور پر ہمیں محسوس نہیں ہوتا کہ ہم خواب دیکھ رہے ہیں کیونکہ ہم خواب دیکھتے وقت بے بس ہوتے ہیں۔ بس جو کہانی خواب میں چل رہی ہے ہم اسے بند آنکھوں سے دیکھتے چلے جاتے ہیں۔ ہم جسے حقیقی دنیا سمجھ رہے ہوتے ہیں نیند سے جاگنے کے بعد ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ دراصل وہ ایک خواب تھا لیکن بعض اوقات ہم یہ سوچ کر حیران رہ جاتے ہیں کہ خواب میں جو کچھ ہم دیکھ رہے تھے وہ ہمارے دماغ میں کیسے آیا اور اس کا مطلب کیا ہے۔۔؟

اس کے برعکس لیوسڈ خواب دیکھنے کے دوران ہمیں شعوری طور پر یہ علم ہوتا ہے کہ ہم خواب دیکھ رہے ہیں اور ہمارا دماغ خواب میں ہونے والے تمام عمل کا بغور جائزہ لے رہا ہوتا ہے۔ یعنی اگر آپ خواب میں دیکھتے ہیں کہ آپ ہوا میں پرواز کر رہے ہیں یا پھر آپ آئن سٹائن کے سامنے بیٹھے ہیں تو ہمارا دماغ ہمیں فوراً بتاتا ہے کہ ایسا ہونا ممکن نہیں یا یہ حقیقت نہیں ہو سکتی کیونکہ انسانوں کے پر نہیں ہوتے لہٰذا ہم اڑ نہیں سکتے۔ اسی طرح آئن اسٹائن تو اس دنیا سے رخصت ہوئے برسہا برس بیت گئے۔ تو بھلا ہم کیسے ان سے گفتگو کر سکتے ہیں۔۔

ایک ولندیزی سائنسدان، فریڈرک وان ایڈن نے 1913ء میں پہلی مرتبہ لیوسڈ کی اصطلاح پیش کی۔ اس نے دعویٰ کیا تھا کہ خواب کی نو اقسام ہیں جن میں عام، اشارتی اور شعوری خواب شامل ہیں۔ علاوہ ازیں اس نے کئی لیوسڈ خوابوں کو بھی بیان کیا جن میں سے کچھ ایسے تھے جن میں اس کا دماغ بیداری کی حالت میں تھا اور اسے یہ معلوم تھا کہ وہ خواب کی حالت میں ہے۔

موجودہ دور میں بہت سے لوگ لیوسڈ خواب کے بارے میں جانتے ہیں اس کے بارے میں دنیا کو اسٹیفن لیبرگ کے ذریعہ زیادہ آگہی ہوئی۔ لیبرگ ایک سائیکو فزیالوجسٹ ہیں اور لیوسڈ انسٹیٹیوٹ کے بانی بھی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ کوئی شخص چاہے تو لیوسڈ خوابوں کو دلچسپ بھی بنا سکتا ہے۔

سوال یہ ہے کہ ہم لیوسڈ خواب میں ہوں تو ہمیں یہ کیسے معلوم ہوگا کہ ہم خواب کی حالت میں ہیں۔۔؟

دراصل جب ہم کوئی عام خواب دیکھتے ہیں تو جاگنے کے بعد اسے بھول جاتے ہیں یا ہمیں صرف اس کا بہت تھوڑا حصہ ہی یاد رہتا ہے۔ لیوسڈ کے ماہرین کہتے ہیں کہ آپ دوبارہ اس خواب میں جائیے اور اس خواب کی تفصیل میں جانے کی کوشش کیجیے۔ یعنی سونے سے پہلے آپ آگے کی کہانی ذہن میں بنانے کی کوشش کیجیے۔ یعنی اگر آپ ہوا میں اڑ رہے ہیں تو آپ کو یہ بات ذہن میں بٹھا لینی چاہیے کہ آپ بادلوں اور زمین کو دیکھ سکتے ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ ہوا آپ کے جسم کو چھو

کر گزر رہی ہے اور آپ ہوا میں موجود خوشبو محسوس کرسکتے ہیں۔

ان خوابوں کی ایک اہم خصوصیت یہ ہے کہ ان کے نظاروں کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے۔ خوابوں میں نظاروں اور تصاویر کی رفتار اتنی تیز ہوتی ہے کہ خلائی جہازوں کی رفتار ان کے مقابلے میں بہت ہی معمولی لگتی ہے اس طرح وہ واقعات جو عملی زندگی کے دوران کئی سالوں میں وقوع پذیر ہوتے ہیں انہیں خواب میں چند لمحوں میں دیکھ لیا جاتا ہے۔ مشہور ہے کہ Banjour Casimir اپنا ایک پانچ ایکٹ کا ڈرامہ تھیٹر میں دیکھنے گئے جونہی ڈرامہ شروع ہوا، انہیں اونگھ آگئی اور پھر انہوں نے خواب کے دوران دو منٹ کے اندر، پورا ڈرامہ دیکھ لیا جب اس کی آنکھ کھلی تو ابھی پہلے ایکٹ کا پہلا حصہ بھی مکمل نہیں ہوا تھا۔

برکلے میں واقع سلیپ لیبارٹری کے ڈائریکٹر کے مطابق دماغ کا ایک مخصوص حصہ جو منطق کو کنٹرول کرتا ہے لیوسڈ خواب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ انہوں نے نیند کے دوران مشاہدہ کیا ہے کہ دماغ کا یہ حصہ ہمیں باور کراتا ہے کہ ہم سو رہے ہیں لیکن یہ ممکن ہے کہ اچانک یہ حصہ جاگ جائے۔ لہٰذا ایسا بھی ہوتا ہے کہ منطق اور خواب باہم مل کر کام کرنے لگتے ہیں جس سے خواب دیکھنے والے شخص کو یہ احساس ہوجاتا ہے کہ وہ حقیقت کی دنیا میں نہیں۔

بیرون جسم سفر

روح کی صلاحیتوں میں ایک صلاحیت OBE بھی ہے جو Out of Body Experience کا مخفف ہے۔ انسان خواب کے دوران اپنے مادی جسم کے بجائے جسم مثالی کے ذریعہ متحرک و سرگرم ہوتا ہے۔ بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ آؤٹ آف باڈی تجربات (OBEs) لیوسڈ خواب ہی کی قسم ہے۔ ایسے خواب میں کوئی شخص اپنے جسم کو حرکت کرتے ہوئے خود دیکھ رہا ہوتا ہے۔ یعنی وہ خواب میں اپنے جسم کے اوپر سے بیٹھ کر دیکھتا ہے اور جسم جہاں جہاں جارہا ہوتا ہے وہ بھی اس کے ساتھ چلتا رہتا ہے لیکن عام خوابوں میں ہمیں اپنا جسم دکھائی نہیں دیتا۔ یہ خواب ایسے ہی رہتے ہیں جیسے ٹی وی میں کوئی پروگرام چل رہا ہو۔ لیکن لیوسڈ خواب اور آؤٹ آف باڈی تجربات میں قدرے فرق ہے۔ لیوسڈ خواب میں ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہم خواب کی حالت میں ہیں جبکہ آؤٹ آف باڈی تجربات میں ہم یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ ہم حقیقت کی دنیا میں ہیں اور جو کچھ ہو رہا ہے وہ سب سچ ہے۔ لیوسڈ خواب کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم اسے اپنے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ ہم شعوری طور پر فیصلہ کرسکتے ہیں کہ ہمیں کہاں جانا ہے یعنی خواب میں جو فلم چل رہی ہے اسے ہم خود تخلیق کررہے ہوتے ہیں۔

لیوسڈ کے ذریعے ڈراؤنے خوابوں سے چھٹکارا اور مسائل کا حل

کئی ماہرین اس بات پر بھی غور کررہے ہیں کہ لیوسڈ تکنیک کی مدد سے ڈراؤنے خواب کا علاج کیا جائے۔ چند ماہرین کا یہ بھی خیال ہے کہ لیوسڈ خوابوں سے حقیقی زندگی میں آنے والی مشکلات و مسائل کا حل بھی نکالا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے کئی مسائل لیوسڈ خوابوں کے ذریعے حل کیے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کوئی تعمیراتی کام انجام دے رہے ہیں اور آپ کو سمجھ نہیں آرہا ہے کہ عمارت میں سیڑھیاں کس طرح بنائی جائیں تو اس کا حل اکثر اوقات

لیوسڈ خواب میں نکل آتا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اس کے لیے کئی دنوں یا مہینوں تک مشقیں کرنی پڑتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق اگر لیوسڈ خوابوں کی مشقیں کی جائیں تو تواتر سے دکھائی دینے والے ڈراؤنے خوابوں میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

لیوسڈ خواب دیکھنے کے لئے آزمودہ مشقیں

سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ دنیا بھر میں ہر آٹھ میں سے ایک شخص لیوسڈ خواب دیکھتا ہے۔ یعنی اس کے خواب واضح ہوتے ہیں اور اسے خواب یاد بھی رہتے ہیں۔ جو لوگ اپنے خواب کو واضح دیکھنا چاہتے ہیں، اور چاہتے ہیں کہ وہ انہیں یاد رہے۔ اور ان کی مرضی کے خواب دیکھ سکیں، ان کے لیے ماہرین نے چند مشقیں تجویز کی ہیں۔

پہلا طریقہ

خوابوں پر ریسرچ کرنے والے ماہرین کہتے ہیں کہ اگر لیوسڈ خواب دیکھنا مختلف مشقیں کرنے کے بعد ممکن ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے آپ کو پہلے دیکھے گئے خواب کو دوبارہ دیکھنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

کئی لوگ اپنی ڈائری میں خواب نوٹ کر لیتے ہیں۔ جیسے ہی آپ خواب سے بیدار ہوں تو خواب کی یاد رہ جانے والی باتوں کو کہیں درج کر لیجیے۔ چاہے آپ رات کے کسی بھی پہر میں ہی کیوں نہ بیدار ہوں۔ مشق کرتے ہوئے آپ کو روزانہ دیکھے جانے والے خواب کو کہیں درج کرنا ہوگا۔ خواب کی ہر باریک سے باریک بات نوٹ کرنی ہوگی۔

یہ بھی کوشش کیجیے کہ آپ کا خواب جہاں ختم ہو، دوبارہ نیند لینے سے پہلے اس کے آگے کی کہانی سوچتے ہوئے سو جائیے۔ کچھ دنوں یا مہینوں کی مشق کے بعد آپ کو محسوس ہوگا کہ خواب کے دوران آپ کی توجہ بڑھتی جارہی ہے اور اس کے بعد آپ خواب خود تخلیق کرنے کے قابل ہو جائیں گے یا پھر دکھائی دینے والے خوابوں پر قابو پا سکیں گے۔

دوسرا طریقہ:

جب آپ نیند سے بیدار ہوں تو خواب کو مکمل طور پر یاد رکھنے کی کوشش کیجیے پھر جب دوبارہ سونے جائیں تو خود کو یقین دلائیں کہ آپ اب دیکھے جانے والے خواب میں یہ یاد رکھیں گے کہ آپ خواب دیکھ رہے ہیں۔ اگلے مرحلہ میں تصور کیجیے کہ آپ پچھلے دیکھے گئے خواب میں وہاں ہیں جہاں سے آپ بیدار ہوئے تھے۔ ذہن کو اس وقت تک اس خیال میں رکھیے جب تک آپ مکمل طور پر نیند کی آغوش میں نہ چلے جائیں۔

سوچ کو مضبوط کرتے ہوئے خواب میں ایسی نشانیوں کو تلاش کیجیے جن سے آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ خواب کی حالت میں ہیں، نہ کہ حقیقی دنیا میں۔ جیسا کہ ہم نے پہلے بھی ایک مثال کے ذریعہ بتایا تھا کہ اگر کوئی ایسا خواب دیکھا جارہا ہے جس میں آپ کے پر لگ گئے ہیں اور آپ ہواؤں میں محوِ پرواز ہیں، تو اس موقع پر خود کو یقین دلائیے کہ آپ صرف ایک خواب دیکھ رہے ہیں کیونکہ حقیقی دنیا میں ایسا ہونا ناممکن ہے۔ اسی طرح اگر خواب میں آپ کسی عمارت میں کھڑے ہیں تو یہ سوچیے کہ اس سے قبل آپ کہاں تھے....؟ اس عمارت تک کیسے پہنچے....؟ اگر اس عمارت تک پہنچنے سے پہلے عمارت میں داخلے کی وجہ سمجھ میں نہ آئے تو سمجھ جائیں کہ آپ خواب میں ہیں۔

خواب کے حواس سے ہم آہنگی پیدا کریں

خواب پر ریسرچ کرنے والے ماہرین کے مطابق سوتے ہوئے اپنے دماغ کے ایک حصہ کو مشاہدے کے لئے بیدار رکھیں۔ دماغ کا یہ حصہ بھی نیند کی طرف آتا جاتا ہے۔ اس حصے کے سونے سے خواب کے مشاہدات طاق نسیاں میں چلے جاتے ہیں۔ اس عزم کے ساتھ بستر پر لیٹیں کہ آج خواب کو یاد رکھیں گے۔ مسلسل کوشش سے آپ اپنی تیسری آنکھ کو بیدار کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

بستر کے قریب نوٹ بک یا ڈائری رکھ لیں تاکہ بیدار ہوتے ہی خواب کو تحریر کر سکیں۔ ابتداء میں خواب بے ربط صورت میں یاد آتے ہیں۔ ان کو اسی صورت میں لکھ لیں۔ مسلسل مشق سے بار بار خواب بھی نظر آنے لگیں گے۔ ڈائری میں لکھتے ہوئے دیکھے گئے مناظر، لوگ، غیر انسانی کردار مثلاً ملائکہ، جنات کو خاص طور پر لکھیں۔ خواب دیکھنے کے دوران اپنے رویے کا حال ضرور لکھیں کہ خواب کے دوران خوشی، غم یا خوف محسوس کیا۔ اگر متواتر کئی روز ایک ہی جیسے خواب نظر آئیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ لاشعور کسی خاص چیز کی طرف بار بار توجہ مبذول کروا رہا ہے۔

کسی خاص مقصد کے لئے خواب سے اشارہ لیا جا سکتا ہے۔ سونے سے پہلے اس مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ تصور کریں کہ خواب میں اس کا حل سامنے آئے گا۔ مستقل مزاجی سے اس پر عمل کرنے سے اپنے مسائل، پریشانی یا بیماری کا حل تصویری صورت میں نظر آ سکتا ہے۔

خواب کے حواس سے ہم آہنگی پیدا کرنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ دن میں بھی یہ دہراتے رہیں کہ رات کو خواب میں کیا دیکھا۔ اس طرح شعور و لاشعور میں ہم آہنگی پیدا ہو سکتی ہے۔

اہل روحانیت کے مطابق مراقبہ کے فوراً بعد کسی سے بات کئے بغیر سو جائیں تو لاشعوری تحریکات خواب میں بھی منتقل ہو سکتی ہیں۔

اسی طرح عام چیزوں کی حرکات پر غور کریں مثلاً پہیہ، پنکھا اور گھڑی اگر نارمل انداز سے نہیں چل رہی تو آپ خواب میں ہی ہیں۔

جب تک آپ یہ نہیں جان پائیں گے کہ آپ واقعی خواب میں ہیں آپ اس پر قابو پانے کے بجائے اسی کی رو میں بہتے چلے جائیں گے۔

تیسرا طریقہ

ایک طریقہ اور بھی ہے جسے غنودگی کی کیفیت میں ہی اختیار کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کسی صبح اپنے معمول کے وقت سے خاصا پہلے جاگ گئے ہیں تو دوبارہ سونے کے بجائے آدھے گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک خود کو جگائے رکھیے لیکن غنودگی کی حالت میں یعنی نہ تو آپ مکمل طور پر جاگ رہے ہوں اور نہ ہی سو رہے ہیں۔ اس طرح آپ خواب میں بھی ہوں گے اور شعور بھی کام کر رہا ہوگا۔

خواب دکھانے والی غذائیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہمارے خواب کا ہماری غذا سے بھی گہرا تعلق ہے، جس طرح ثقیل غذائیں کھا کر سونے سے عجیب و غریب اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔ کچھ غذائیں ایسی بھی ہیں جن کے کھانے سے آپ کو

واضح خواب نظر آسکتے ہیں۔

نیند اور خواب کا تعلق جسم میں ایک ہارمون میلاٹونن کا اخراج سے ہے۔ اچھے خوابوں کے لیے ایسی غذائیں استعمال کریں جو میلاٹونن کو تحریک دیں۔

مثال کے طور پر سفید [illegible] سرسوں، بادام اور سورج مکھی کے بیج اور ان کا تیل، اناجوں میں السی (سن کا بیج)، جئی، چاول، خشخاش، سرخ مولی، چیری، ٹماٹر اور کیلے...

ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ شراب، تمباکو نوشی دیگر نشہ آور چیزوں کا استعمال خواب کو مزید گہرا کن اور پیچیدہ بنا دیتا ہے اس لیے ان سے پرہیز ضروری ہے۔

مراقبہ:

خواب کے دوران آپ کی توجہ، قوت ارتکاز یا یکسوئی قائم رہے اس کے لیے مراقبہ بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دیکھا جائے تو مکمل خاموشی اور سکون، بند آنکھیں اور سانس کا ایک مخصوص زیروبم، یہ سب مراقبہ کی علامات ہیں جو خواب کی حالت کو ظاہر کرتی ہیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ خواب اور بیداری کا تجزیہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ خواب اور بیداری دراصل زندگی کے دو رُخ ہیں۔ زندگی کی تمام حرکات و سکنات ان دو رخوں پر قائم ہیں۔ مراقبہ دراصل ایک ایسی کیفیت اور مشق کا نام ہے جو انسان کو حواس کے دو رخوں سے متعارف کراتی ہے۔ آدمی اعصابی تھکن کی وجہ سے پابندی کے حواس سے ہٹ کر ایسے حواس میں قدم رکھنا چاہتا ہے جہاں پابندی نہیں ہے۔ اس کیفیت میں طبیعت اسے دنیاوی آلام و مصائب سے آزاد کر کے اس زندگی میں لے جاتی ہے جس زندگی کا نام خواب ہے۔ مطلب یہ ہے کہ آدمی اعصابی طور پر بے بس ہو کر سو جائے اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آدمی اعصابی سکون کے ساتھ اپنے ارادے اور اختیار سے بیدار رہتے ہوئے اپنے اوپر خواب کے حواس طاری کر لے۔ جس مناسبت سے خواب کے حواس بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے کوئی آدمی روحانی ترقی کرتا ہے۔

جب آدمی سونے کے لئے لیٹتا ہے تو اعصابی خمار کی کیفیت سے دوچار ہونے کے بعد غنودگی کے عالم میں چلا جاتا ہے۔ غنودگی کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کے شعوری حواس لاشعوری حواس میں منتقل ہونا شروع ہو گئے ہیں جب غنودگی اپنے عروج پر پہنچتی ہے یعنی شعوری حواس لاشعوری حواس میں منتقل ہو جاتے ہیں تو آدمی سو جاتا ہے۔ یہ وہ عمل ہے جو ہر ذی روح میں جاری ہے خواہ وہ کسی نوع سے تعلق رکھتا ہو۔ مراقبہ دراصل بیداری کے حواس میں رہتے ہوئے خواب دیکھنا ہے یعنی ایک آدمی بیدار ہے، شعوری حواس کام کر رہے ہیں، وہ ماحول اور فضا سے متاثر بھی ہو رہا ہے، آوازیں بھی سن رہا ہے اور ساتھ ہی ساتھ خواب بھی دیکھ رہا ہے۔ وہ ایک وقت دو کام کر رہا ہے۔ جاگ بھی رہا ہے، سو بھی رہا ہے۔ Time and Space میں بند بھی ہے اور آزاد بھی ہے۔ جب کوئی بندہ بیداری میں رہتے ہوئے خواب کے حواس کو اپنے اوپر وارد کر لیتا ہے تو وہ خواب یا لاشعوری زندگی میں بھی بیداری اور خواب کی صلاحیتوں سے ایک ساتھ متعارف ہو کر ان کو استعمال کر سکتا ہے۔

شعوری اور لاشعوری صلاحیتوں سے ایک ساتھ کام لینے کے طریقہ کا نام مراقبہ ہے۔

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

انسان سائنسی ترقی کی بدولت نظام شمسی سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔

آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

خواب کو قابو کرنے والی قوم....سینوئی

ملائیشیا کے ایک پہاڑی سلسلے میں کیمرون ہائی لینڈ Cameron Highlands کے نزدیک واقع جنگلات میں ایک قبیلہ "سینوئی" Senoi نام کا رہتا ہے۔ یہ لوگ اورنگ اصلی قبائل کی شاخ سے ہیں۔ اس علاقے میں بسنے والے دیگر قبائل بہتر روزگار اور اچھی زندگی کے لئے جنگل کی رہائش ترک کر کے شہروں میں مقیم ہو چکے ہیں۔ سینوئی قبیلہ اس علاقے میں ایک طرح سے ٹھہرا ہوا گیا ہے لیکن اس قبیلے کے لوگ ترک وطن کا کوئی گمان بھی دل میں نہیں آنے دیتے۔ ساٹھ ہزار کی آبادی پر مشتمل سینوئی لوگ محض گھاس پھوس اور ٹاٹ کے جھونپڑوں میں خوشی خوشی رہتے ہیں۔ لباس کے نام پر صرف دھوتی کی طرح زیر جامہ پہنتے ہیں اور اپنی محدود سی زمینوں پر چاول، چائے، کیلے اور کدو اگا کر کھاتے ہیں، کبھی جانور اور مچھلی کا شکار کرتے ہیں۔ قدیم زمانے میں یہ غلامی کی زندگی بسر کر رہے تھے ان کو ساکی (قدیم وحشی) پکارا جاتا تھا۔ آزادی کے بعد انہیں سینوئی کہا جانے لگا جس معنی انسان کے ہیں۔

اس قبیلہ کی ایک خاص بات تو یہ ہے کہ یہاں کوئی جرم نہیں ہوتا، یہی نہیں قبیلے کا کوئی بھی شخص اسٹریس، ڈپریشن یا کسی بھی طرح کی ذہنی بیماری یا اعصابی خلل میں

ہتا نہیں ہوتے اور سب سے حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس قبیلے کے کسی فرد کو کبھی کوئی ڈراؤنا خواب نہیں آیا۔ ایسا نہیں کہ وہ خواب نہیں دیکھتے۔ وہ روز خواب دیکھتے ہیں اور عام لوگوں سے زیادہ روشن اور واضح خواب دیکھتے ہیں، مگر ان کا ہر خواب خوشگوار ہوتا ہے۔

جنگ عظیم دوم سے قبل ایک ماہر (ماہر بشریات) کلنٹون اسٹیورٹ، سینوئی قبیلے میں تحقیق کی غرض سے آیا وہ قدیم قبائل کے رہن سہن، عقائد اور تمدن پر تحقیق کر رہا تھا۔

اس نے محسوس کیا کہ سینوئی لوگ خوابوں کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ ان کے گھر کا ہر فرد روز صبح اٹھ کر اپنا خواب گھر والوں کو سناتا ہے، واضح طور پر ایک ایک جزئیات کے ساتھ جیسے وہ کوئی فلم دیکھ رہا ہو، وہ لوگ خوابوں پر تبادلہ خیال کرتے ہیں اور خوابوں سے ملے اشاروں کی مدد سے اپنی معاشرتی و نفسیاتی زندگی بسر کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے خواب ہمیشہ خوشگوار اور تعمیری ہوتے، انہیں ڈراؤنے، پریشان کن اور پیچیدہ خواب نظر نہیں آتے۔

اس نے اپنی کتاب میں سینوئی لوگوں کی اس حیرت انگیز خوبی کا تذکرہ کیا۔ اس کتاب کی اشاعت کے بعد نفسیات اور سائنس کی کئی ماہرین آئے جنہوں نے ان لوگوں سے گھل مل کر دریافت کیا کہ آخر کیا وجہ ہے سینوئی قبیلہ کے افراد اپنے خوابوں کے مطابق اپنی زندگی بسر کر رہے ہیں اور انہیں کوئی ڈراؤنا خواب کیوں نظر نہیں آتا۔ تو سینوئی لوگوں کا کہنا تھا کہ انہوں نے اپنے خوابوں کو اپنے کنٹرول میں لے رکھا ہے۔

سینوئی قبیلے کے لوگوں کو بچپن ہی سے خواب کو سمجھنے اور خواب کو اپنی مرضی کے مطابق کنٹرول کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ لڑکپن کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ان میں یہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ خوابوں کو قابو میں کر سکیں، یا اپنی مرضی کے خواب دیکھ سکیں۔ اس طرح اس قبیلے کے لوگ اپنی کن نفسیاتی اور معاشرتی ضرورتیں اپنے خوابوں کی مدد سے پوری کرتے ہیں۔

خوابوں پر تحقیق کرنے والی پٹریشیا گارفیلڈ Patricia Garfield نے سینوئی قبیلے کی مہارت اور فن سے متاثر ہو کر ایک کتاب کریایٹو ڈریمنگ Creative Dreaming کے نام سے لکھی ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے بیان کیا ہے کہ سینوئی قبیلے کے افراد اپنے خوابوں سے فائدہ اٹھانے کے تین اہم اصول اپنائے ہوئے ہیں۔

1۔ خطرہ کا مقابلہ کرو اور اس پر فتح پاؤ۔

Confront and Conquer Danger

2۔ خوشیوں کی جانب پیش قدمی کرو۔

Advance To wards Pleasure

3۔ مثبت نتائج اخذ کرو۔

Achieve a Positive Outcome

پہلے اصول کے ذریعہ خواب دیکھنے والا ہر قسم کی مشکلات پر قابو پانا سیکھتا جاتا ہے۔ مثلاً ایک بچہ جب اپنے بڑوں کو اپنا ایک خواب جس میں وہ ایک چیتے سے

ڈر کر بھاگ نکلا تھا، سناتا ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ اس واقعہ کو دوبارہ اپنے خواب میں لاؤ۔ جہاں کھڑے ہو وہ جگہ ہرگز نہ چھوڑو اور چیتے پر شدت سے حملہ آور ہو جاؤ۔ اس کو حملہ کرنے کا موقع نہ دو۔ اگر ضروری سمجھو تو اپنے کسی مددگار یا ہتھیار کو اپنی مدد کے لئے استعمال کرو لیکن منظر سے ہرگز نہ ہٹو کیونکہ چیتا موقع پاتے ہی تم پر چھلانگ لگائے گا اور تمہیں دبوچ لے گا۔ اس طرح بچہ ایک ڈراؤنے خواب کو ایک تعمیری سبق میں تبدیل کر کے خود پر اعتماد کرنا سیکھ لیتا ہے۔

دوسرے اصول کے مطابق آپ کو خوشیوں کا پیچھا کرنا ہے اور انہیں تلاش کر کے حاصل کرنا ہے۔ اس اصول کے تحت یہ سکھایا جاتا ہے کہ ڈراؤنے اور خطرناک خوابوں سے اعلیٰ اور خوشگوار نتائج حاصل کرو۔ مثلاً دوران خواب کسی بلندی سے نیچے گرتے ہوئے سینوئی قبیلہ کے فرد کو اس تجربہ کے ذریعہ آسانی سے فضا میں اڑنے کی خوشی کے حصول کا ذریعہ بتانا ہوگا۔ اس طرح سینوئی قبیلے کے لوگ اپنی امنگوں اور خوابوں سے اپنی خانہ بدوشی کی زندگی کو بھی بہترین اور مسرت آمیز زندگی میں تبدیل کر دیتے تھے۔

تیسرے اصول کے تحت قبیلے کا ہر فرد اتنا چاق وچوبند ہو جاتا ہے کہ وہ اچھے، محکم اور یقین (شبہ سے بالا) فیصلے کر سکتا ہے اور انہیں سمجھ سکتا ہے۔

اس اصول کے ذریعہ خواب دیکھنے والے کو اپنے ساتھ پیش آنے والے کسی بھی غلط، مخالفانہ اور ناموافق حالات سے درست اور کارآمد نتیجہ اخذ کر کے سازگار اور خوشگوار ماحول تشکیل دینا سکھایا جاتا ہے۔ اگر کسی فرد کو خواب کے دوران اس کا دشمن زخمی کر دے تو وہ اپنے آپ کو یوں تسلی دے سکتا ہے کہ میں نے یہ چھوٹی سی تکلیف اٹھا کر دو فائدے حاصل کیے اول دشمن کی طاقت کم کر دی دوئم دشمن سے دفاع کا طریقہ سیکھ لیا۔ اس طرح سینوئی فرد مقابلے کے بہتر طریقوں سے مزین ہو کر اپنے خواب میں پھر اپنے مدمقابل کو سامنے لاتا ہے اور خواب میں اس سے بچ کر اسے مناسب جواب دے سکتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور چیز ہے جو سینوئی قبائل اپنے خوابوں سے حاصل کرتے ہیں اور اسے وہ خوابوں کا تحفہ کہتے ہیں۔ سینوئی قبیلے کے مطابق خواب دیکھنے والے ہر شخص کو ہر خواب سے ایک تحفہ ضرور لینا چاہیے۔ خواب کا یہ تحفہ کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً موسیقی کی کوئی دھن، نقاشی کی گئی لکڑی کا ٹکڑا، کوئی پینٹنگ۔ یعنی کوئی بھی نیا ہنر، نیا خیال، جو جاگنے کے بعد ان کی زندگی میں ان کے کام آئے۔ دوسرے لفظوں میں ہر خواب کے ذریعے آپ اپنی مشکل کا حل یا اپنی کامیابیوں کا راستہ پا سکتے ہیں۔

مغربی معاشرے میں اس طرح کے خواب کے تحفے کا ذکر آپ سن چکے ہوں گے، سلائی مشین کے موجد الیاس ہووے نے سلائی مشین کو ایک خواب کی مدد سے تیار کیا تھا، رابرٹ لوئس اسٹیونسن نے اپنے مشہور زمانہ افسانے لکھنے سے پہلے خواب میں دیکھے تھے، ویگنر، موزارٹ اور بیتھوون اپنی موسیقی کی دھنیں خوابوں سے ہی سیکھتے تھے اور البرٹ آئن اسٹائن کو اپنے مشہور نظریہ اضافیت کا خیال ایک خواب کی مدد سے ہی آیا تھا۔

کیلیفورنیا کے ایک ماہر نفسیات ایرگرین لیف نے ایک ورک شاپ کا سلسلہ شروع کیا ہے جس میں وہ ملائیشیا کے قدیم سینوئی قبیلہ کی تیکنیک استعمال کرتے ہیں۔ ان کی ورکشاپ میں شرکاء ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں اور تجربات سے فائدے اٹھاتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے ڈراؤنے خواب کے کسی کردار کو خواب میں طلب کریں اور اس کی خوب گت بنائیں۔ یہاں تک کہ وہ پناہ مانگے یا پھر اسے اپنا

دوست بنالیں اور اس سے ایسے مشکل کام لیں جنہیں آپ سرانجام نہیں دے سکتے۔ مستقبل کے خطروں سے خبردار کرنے والے خواب کو سمجھیں اور پیش آنے والی مشکل سے نبرد آزما ہونے کے طریقہ سوچیں۔

ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ خود پر تخیلا طاری کریں اور خوابوں سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر ان طریقوں سے لوگوں کا خوف کم ہو جائے اور وہ اپنی پلاننگ کے نقائص سمجھ کر بہتر سوچ اختیار کریں اور اپنی مشکلات کے حل کی راہیں تلاش کر سکیں تو ایسا کرنے میں بظاہر تو کوئی برائی نظر نہیں آتی۔ مثال کے طور پر سانپ کا خواب میں دیکھا جانا ایک بہت ہی عام خواب ہے لیکن خواب میں سانپ سے زیادہ اس کی حرکت اہم ہوتی ہے۔ اس حرکت پر نظر رکھنی چاہیے اور اس سے پیش آنے والے حالات کا اندازہ لگانا چاہیے۔ اپنی خوش تدبیری کے ساتھ مشکل حالت کو سنبھالنے کے لئے تیار رہنا چاہیے۔

اب بہت سے سائیکالوجسٹ اور سائیکاٹرسٹ انسانی دماغ، نفسیات اور نیورولوجی کی تحقیقات کے بعد یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ ہمارا دماغ ہماری مشکلات کا بہتر حل ہمیں خواب کی صورت میں دکھلاتا ہے۔ خوابوں سے استفادہ کرنے کے بعد لیوسڈ خواب یعنی واضح اور روشن خواب دیکھے جاسکتے ہیں ایسے خواب ڈائیلاگ اور تھری ڈی فلم کی طرح بامعنی ہوتے ہیں۔

لیکن سائنسدانوں کے پاس اس بات کا جواب نہیں کہ سینوئی نامی یہ غیر متمدن وحشی قبیلہ جو سائنس اور نفسیات کی الف بے سے بھی واقف نہیں۔ نا صرف خوابوں کی نفسیات اور لیوسڈ خوابوں کے اصولوں سے پہلے سے واقف ہے بلکہ باقاعدہ طور پر عمل کر کے اس سے خاطر خواہ نتائج بھی حاصل کر رہا ہے۔ آخر وہ کون لوگ تھے جن سے اس قوم نے یہ علم حاصل کیا۔

❋

کراچی یونیورسٹی میں فیکلٹی آف اسلامک اسٹڈیز کے ڈین پروفیسر شکیل اوج فائرنگ کے نتیجے میں جاں بحق ہوگئے۔

اناللہ وانا الیہ راجعون

پروفیسر شکیل اوج یکم جنوری 1960ء کو کراچی میں پیدا ہوئے۔ 9 فروری 1995ء کو بطور لیکچرار جامعہ کراچی سے وابستہ ہوئے۔ 2000ء میں "قرآن کریم کے آٹھ اردو تراجم کا تقابلی مطالعہ" کے موضوع پر پی ایچ ڈی کیا اور 2005ء میں پروفیسر ہوئے۔ وہ اکیس طلباء وطالبات کے پی ایچ ڈی / ایم فل کے سپروائزر رہے جبکہ نو طلبا کو پی ایچ ڈی کرایا۔ ڈاکٹر شکیل اوج متعدد کتابوں کے مصنف / مولف اور سہ ماہی رسالے التفسیر کے مدیر اعلیٰ بھی تھے اور متعدد علمی وادبی جرائد سے وابستہ رہے۔

پروفیسر شکیل اوج نے 1966ء میں ایم اے اسلامک اسٹڈیز اور 1990ء میں صحافت میں ایم اے جبکہ 1992ء میں ایل ایل بی بھی مکمل کیا۔ پروفیسر حافظ شکیل اوج نے قرآنی تراجم، حدیث، فقہ اور سیرت نبوی ﷺ پر تحقیق کی۔ وہ 24 مارچ 2012ء کو جامعہ کراچی کی سیرت چیئر کے ڈائریکٹر مقرر بھی ہوئے۔

ادارہ روحانی ڈائجسٹ مرحوم پروفیسر شکیل اوج کے انتقال پر ان کے اہل خانہ کے ساتھ تعزیت کا اظہار کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ مرحوم کی مغفرت ہو، انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو۔ پسماندگان کو صبر عطا ہو۔ آمین

خوابوں کا مسیحا

جس نے مغربی سائنسدانوں کو انسان کی باطنی صلاحیتوں پر سوچنے پر مجبور کر دیا...

لوگ اس کے پاس اپنے مسائل لے کر آتے اور وہ خواب میں جا کر اس مسائل کا حل معلوم کر لیتا تھا.... جس مرض کے علاج میں میڈیکل ڈاکٹر ناکام رہ جاتے.... وہ نہ صرف یہ کہ خواب کے ذریعے ان مریضوں کا مرض دریافت کر لیتا، بلکہ اس لاعلاج مریض کا علاج بھی کر ڈالتا.... اس نے روحانی علاج کے ساتھ ساتھ، ماضی اور مستقبل کے واقعات کی نشاندہی بھی کی۔ اس نے خوابوں کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج اور اورا پر بھی سائنسدانوں کی توجہ مبذول کرائی...

اکتوبر 1940ء کی ٹھنڈی اور خشک سہ پہر کو تقریباً چار بجے کا وقت ہوگا۔ پرائیویٹ ہسپتال میں ایک جوڑا اپنے بچی کو لیے داخل ہوا، دونوں میاں بیوی انتہائی حواس باختہ تھے۔ ماں نے جگر گوشے کو کپڑوں میں لپیٹ کر سینے سے لگایا ہوا تھا۔ باپ سیدھا ریسپشن کی طرف دوڑا۔ باپ کے چہرے پر پریشانی نمایاں تھی اور ماں کے چہرے پر دکھ جس نے آنکھوں کے راستے بہہ نکلنے کا راستہ دیکھ لیا۔

چند لمحوں میں ڈاکٹروں کا ایک گروپ وہاں آموجود ہوا اور بچی کو او پی ڈی بیڈ پر لٹا دیا۔ بچی کا باپ اپنی بیوی کو تسلی دینے لگا... او پی ڈی کے اس چھوٹے سے کمرے میں ڈاکٹروں کے بچی کی کرب ناک چیخیں گونج رہی تھیں۔ ماں باپ او پی ڈی کے باہر ویٹنگ روم میں پریشان کھڑے تھے۔ ایک برس کی معصوم بچی کچھ گھنٹہ پہلے ابلتے ہوئے پانی کے ٹب میں گر جانے کی سبب پوری طرح جھلس گئی تھی۔ پیشانی سے پاؤں کے انگوٹھے تک اس کے جسم کی کھال کی تقریباً پچاس فیصد سطح اس حادثہ سے متاثر ہوئی تھی۔ ڈاکٹر اس کی زندگی سے ناامید تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ ایک برس کمسن بچی کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اور کیمیکلز اور اینٹی سیپٹک ادویات کاری ایکشن اس کو کافی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر ٹریٹمنٹ شروع کیا گیا تو اول تو اس کمسن بچی کے بچنے کی امید بہت کم ہے اور اگر وہ بچ بھی گئی تو اس کا چہرہ اور جسم کی کھال اسی طرح جھلسی رہے گی یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بینائی سے محروم ہو جائے۔

ڈاکٹروں کا ناامید جواب سن کر بچی کے والدین کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھانے لگا، وہ اپنے قدموں پر مزید بوجھ نہ ڈال پائے اور ویٹنگ روم کے بنچ پر گر

رونے لگے۔ ویٹنگ لاؤنج کے ایک خاموش کونے میں بیٹھے ایک صاحب جو کافی دیر سے یہ سب منظر دیکھ رہے ان کے پاس آئے، اور ان سے کہا کہ میں ایک شخص کو جانتا ہوں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

ڈوبتے کو تنکے کا سہارا کافی ہوتا ہے، ان والدین کو امید کی نئی کرن نظر آئی، ان کی رضامندی پر ان صاحب نے ریسیپشن پر جا کر ٹیلیفون پر نمبر گھمایا اور تفصیل سے آگاہ کر کے مدد کی درخواست کی۔

☆☆☆

بچی کے والدین اور ڈاکٹروں کو اب اس ٹیلیفون کا انتظار تھا... بچی کے والدین ہسپتال میں کمرہ سے باہر لکڑی کی ایک بینچ پر سر جھکائے دعاؤں میں مشغول تھے۔ اس ہسپتال سے آٹھ سو میل دور ایک شخص اس بچی کی مدد کے لیے تیاری میں مصروف ہو گیا۔

اس شخص کا نام ایڈگر کیسی تھا۔ ایڈگر تھوڑی دیر پہلے ہی سو کر اٹھا تھا مگر اب وہ خود کو دوبارہ "خواب آور نیند" کے لیے تیار کر رہا تھا تاکہ اپنے اعلیٰ حسی ادراک اور روحانی صلاحیتوں کے ذریعہ اپنے مریض تک پہنچ سکے۔ ایڈگر اپنے مریض سے لاعلم تھا اسے صرف اسپتال کا پتہ معلوم تھا۔

ایڈگر اس عمل کے لیے ایک آرام دہ بستر پر بیٹھ گیا پھر اس نے اپنے جوتے ڈھیلے کیے اور نیم دراز حالت میں لیٹ گیا۔ اس کی بیوی جو اس کے اس کام میں اس کی مدد کرتی رہتی تھی، اس کے سامنے بیٹھی ہوئی تھی۔ ایڈگر نے اپنے ہاتھ پیشانی پر رکھے اور آنکھیں بند کر لیں۔ اس کی سانسیں آہستہ آہستہ گہری ہوتی چلی گئیں۔ وہ قیلولہ کے انداز میں نیم دراز تھا۔ جب ایڈگر خود کو نیند کے اس درجے پر لے آیا جہاں اس کی پتلیاں حرکت کرنے لگیں تو قریب کھڑی اس کی بیوی نے بلند آواز میں ہسپتال کا پتہ دہرایا اور کہا

"مریض کی حالت دیکھ کر اس کے علاج کا مشورہ دو"...

ایڈگر کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد اجنبی آواز میں بڑبڑایا اور پھر بار بار ہسپتال کے پتہ کو دہرانے لگا۔ کچھ لمحہ خاموشی رہی پھر ایڈگر نے ایک بھرپور کھنکار کے ساتھ اپنے گلہ کو صاف کیا۔ اس کے بعد جاگتی ہوئی آواز میں گویا ہوا۔

"ہاں وہ بچی میرے سامنے لیٹی ہے"....

"اس کی حالت خطرہ میں ہے.... اس کی آنکھیں اس حادثہ سے متاثر نہیں ہیں، البتہ اس کے پپوٹے ضرور متاثر ہوئے ہیں...."

ایڈگر آہستہ آہستہ اس بچی کی حالت کی منظر کشی کرتا رہا، پھر اس نے مریضہ کے جسم کی جھلسی ہوئی کھال کی شفا کے لیے دوائیں تجویز کرنی شروع کیں اس نے کہا "کھال کی صفائی کے لئے فلاں محلول میں فلاں اجزاء ڈال کر استعمال کرو".... یہ کہہ کر وہ کچھ دیر خاموش ہوا پھر بولا

"فلاں تیل زخموں کے نشان اور کھال کی درستی کے لیے بہتر رہیں گے۔"

ایڈگر کی بیوی اس کی دی گئی ہدایت مسلسل نوٹ کر رہی تھی، وہ کچھ لمحے خاموش رہ کر پھر بلند آواز سے بولا۔ "مختلف وقفوں سے فلاں دوائیں استعمال کرو کیونکہ اکثر حصوں کی کھال مردہ ہو چکی ہے اور جسم کا نظام عمل بھی متاثر ہوا ہے۔"

"زخموں کے درد سے چھٹکارہ کا کوئی طریقہ"... ایڈگر کی بیوی نے سوال کیا۔

"ان دواؤں کے استعمال کے بعد درد خود بہ خود ختم ہو جائے گا"....ایڈگر آہستہ سے بولا،

تھوڑی دیر میں ایڈگر بھی اپنی خوابیدہ نیند سے بیدار ہو گیا۔ ایڈگر کے نسخہ کے مطابق جلی ہوئی بچی کا علاج شروع کیا اور ڈاکٹر یہ دیکھ کر حیران رہ گئے ان دواؤں سے نہایت عمدہ نتیجہ نکلا تھا۔ بچی خطرے سے باہر تو آگئی تھی لیکن اس کی جلد بری طرح خراب ہو چکی تھی۔ بارہ دن بعد ایک بار پھر خواب کے ذریعہ ایڈگر نے مزید دوائیں تجویز کیں۔ ڈاکٹر اس کے نسخہ کے مطابق عمل کرتے رہے، بالآخر بچی مکمل طور پر صحتیاب ہو گئی۔ جب یہ لڑکی تین برس کی ہوئی تو اس کے والدین نے ایک بار پھر ایڈگر سے رابطہ کیا کیونکہ اس کے بازوؤں پر باقی رہ جانے والے زخموں کے نشان اب بھی واضح تھے ایڈگر نے ایک مرتبہ پھر خواب کے ذریعہ آٹھ سو میل دور رہ کر ایک اور نسخہ تجویز کیا۔

وہ لڑکی بڑی ہوئی تو اس کے جسم پر جلنے کا کوئی نشان موجود نہیں تھا۔ اس نے شادی کی، تین صحت مند بچوں کی ماں بنی مزید یہ کہ اس نے انتہائی حسین اور خوبصورت عورت ہونے کے سبب ماڈل گرل کی حیثیت سے کام بھی کیا۔

خواب میں بیان کیے گئے یہ نسخہ جات ایڈگر کی دریافت ثابت ہوئے اور بعد میں مختلف کیفیات میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیے جانے لگے۔ اس بچی کے علاج اور اس کے سودمند نتائج نے دنیا کو ورطۂ حیرت میں ڈال دیا اور ایڈگر شہرت کی بلندیوں پر پہنچ گیا۔

☆☆☆

ایڈگر کیسی Edgar Cayce کو ورجینیا کے کرشماتی انسان کی حیثیت سے پکارا جاتا ہے۔ حقیقتاً وہ ایک اعلیٰ ترین ماورائے حواس ادراک کا مالک تھا۔ ایڈگر کا کارنامہ یہ تھا کہ وہ اپنی غیر معمولی بصیرت کے ذریعہ لوگوں کی بیماری کے اسباب کا پتہ لگا لیتا تھا اور ان کا علاج بھی بتا دیتا تھا۔ وہ نا صرف ماضی پر نظر ڈال لیتا تھا بلکہ اکثر مستقبل کے واقعات کی بھی پہلے سے نشاندہی کر دیتا تھا۔ اس کی تمام پیشن گوئیاں ہو بہو سچ ثابت ہوئیں۔ قدیم تہذیبوں، خواب کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج پر بھی اس نے کئی تجرباتی کام کیے۔ وہ دور دراز بیٹھے بعض لوگوں کے متعلق صحیح صحیح بتا دیتا تھا۔ حتیٰ کہ ان لوگوں سے بھی اپنی ملاقات کا ذکر کرتا تھا جو اس دنیا سے رخصت ہو چکے تھے۔

اٹھارہ مارچ 1877ء میں امریکی ریاست کنٹکی Kentucky کے ایک دور افتادہ قصبہ ہاپکنس وائل Hopkinsville میں ایک کاشتکار کے گھر میں پیدا ہونے والے بچے کے بارے میں تو کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ یہ نومولود مستقبل کی ایک غیر معمولی اور اہم شخصیت ثابت ہوگا۔ اس بچے کا نام ایڈگر کیسی رکھا گیا۔

ایڈگر نے جب چلنا سیکھا تو وہ پورے گھر کے لیے ایک مصیبت بن گیا۔ وہ توڑ پھوڑ مچاتا رہتا۔ احتیاط اور نگرانی کے باوجود وہ بیرونی دروازہ کھول کر گھر سے باہر نکل جاتا۔ کئی مرتبہ وہ سڑک پر سے گزرنے والی گھوڑا گاڑیوں کے نیچے آتے آتے بچا۔ ایک روز وہ گھر سے کچھ فاصلہ پر واقع ایک گہرے تالاب میں گر گیا۔ اس جیسے کمسن بچے کا گہرے تالاب میں گر کر بچنا ممکن نہیں تھا لیکن یہ معمہ آج تک حل نہیں ہو سکا، کہ ڈیڑھ دو سالہ ایڈگر اس تالاب سے باہر کس طرح نکلا تھا۔

ایڈگر کا باپ لیزلی Leslie سخت مزاج آدمی تھا، اس کے برعکس اس کی ماں کیری ایک شفیق اور محبت کرنے والی عورت تھی۔ فطری طور پر ایڈگر بچپن ہی سے ماں کی طرف زیادہ مائل رہا۔ ماں کے بعد اسے دادا سے زیادہ انسیت تھی۔ گھر سے باہر اس کا زیادہ وقت دادا ہی کے ساتھ گزرتا۔ اس کے دادا میں ایک عجیب سی

روحانی قوت پوشیدہ تھی۔ لوگ میٹھے پانی کی تلاش میں ان سے رجوع کرتے تھے۔ اس کے دادا زمین کا معائنہ کرنے کے بعد جس جگہ اشارہ کرتے کھدائی پر وہاں سے میٹھا پانی نکلتا تھا۔ ایڈگر یہ سب کچھ بڑی محویت سے دیکھتا رہتا۔ دادا کی موت کے بعد ایڈگر [illegible] انہیں خواب میں دیکھنے لگا۔

ایڈگر کو کبھی قصبے یا محلے کے لڑکوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے نہیں دیکھا گیا تھا۔ اس کی تنہائی پسندی اس کے ماں باپ کے لئے ایک پریشان کن مسئلہ بنی ہوئی تھی، اسے بچوں کے ساتھ کھیلنے پر مجبور کیا جاتا تو کچھ ہی دیر بعد وہ ان سے الگ ہٹ جاتا۔ کئی مرتبہ اسے اکیلے میں ایسی حرکات کرتے ہوئے دیکھا گیا جیسے وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل رہا ہو۔ اس کی باتوں کی آواز بھی سنائی دیتی۔ جب اس سے پوچھا جاتا کہ وہ کس سے باتیں کر رہا تھا تو وہ ایک طرف اشارہ کرتے ہوئے جواب دیتا کہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہا تھا لیکن اس کے ان نادیدہ دوستوں کو کبھی نہیں دیکھا گیا ان باتوں کی وجہ سے ایڈگر اپنے قصبے کی محفلوں کا موضوع گفتگو بن گیا، لوگ اس کے بارے میں عجیب و غریب باتیں کرنے لگے جس سے اس کے والدین کی پریشانی میں بتدریج اضافہ ہوتا گیا۔ ایڈگر جب کھیتوں میں اپنے آنجہانی دادا سے ملاقات کے واقعات سناتا تو لوگ متوحش نگاہوں سے اس کی طرف دیکھنے لگتے۔ ایڈگر کی ماں کیری اور دادی ہی وہ ہستیاں تھیں جو اس کی ہر بات کو من و عن تسلیم کر رہی تھیں۔

☆☆☆

ایک مرتبہ آتش زدگی سے گھر تباہ ہو جانے کے باعث ایڈگر کو کچھ عرصہ کے لئے اس کی پھوپھی کے ہاں بھیج دیا گیا۔ ایڈگر نے جب پھوپھی سے اپنے نادیدہ دوستوں اور آنجہانی دادا سے ملاقات کا تذکرہ کیا تو وہ وحشت زدہ سی رہ گئی اور اس سے کہنے لگی

"ایسی اوٹ پٹانگ باتوں کو ذہن میں جگہ نہ دیا کرو۔ ایڈگر....! مردے کبھی زندوں سے ملاقات کے لئے نہیں آتے"۔

"لیکن ممی تو میرے ان دوستوں کو دیکھ سکتی تھیں۔ اگر ان کی موجودگی میں کبھی دادا مجھ سے ملنے آئے تو یقیناً انہیں بھی دیکھ سکیں گی"۔ ایڈگر نے معصومیت سے جواب دیا۔

"تمہاری ماں ہی تو یہ شیطانی خیالات تمہارے دماغ میں بھر رہی ہے۔ میں پہلی فرصت میں اس سے بات کروں گی اور تم آئندہ ایسی باتیں مت کرنا"۔ پھوپھی نے اسے ڈانٹ دیا۔

ایڈگر کی ماں نے اس کی پھوپھی کو کس طرح سنبھالا اس کا ایڈگر کو علم نہیں تھا۔ لیکن وہ اس نتیجے پر پہنچا تھا کہ آئندہ لوگوں کے سامنے ایسی باتیں نہ کی جائیں۔ وہ ایک بار پھر اپنے آپ میں کھو کر رہ گیا۔

سات سال کی عمر میں ایڈگر کی باقاعدہ تعلیم کا آغاز ہوا۔ اسکول میں تعلیم کے دوران اس کے ذہن میں مزید عجیب و غریب خیالات جنم لینے لگے۔ وہ اپنے آپ کو عام انسانوں سے الگ سمجھنے لگا۔ وہ ہر وقت اپنے آپ میں ایک نئی قوت کی دعائیں مانگنے لگا۔ اسے یقین تھا کہ ایک نہ ایک روز اسے اپنی دعاؤں کا جواب ضرور ملے گا۔ اسکول میں وہ اپنی کلاس میں سب سے زیادہ نالائق لڑکا سمجھا جاتا تھا لیکن اس کا باپ لیزلی یہ جان کر پریشان ہو گیا کہ وہ جو سبق اسکول میں نہیں پڑھ سکتا تھا گھر میں فر فر پڑھنے لگا۔ نا صرف یہ بلکہ گھر میں ایڈگر کتاب کے وہ اسباق بھی پڑھ لیتا جو ابھی اسکول میں نہیں پڑھائے گئے تھے۔ اس کے بارے میں ایک اور حیرت

انگیز انکشاف یہ ہوا کہ جس لفظ کے اسپیلنگ (ہجے) اسے نہ آتے وہ کتاب دیکھنے کی بجائے چند منٹ اونگھ لیتا اور بیدار ہونے کے بعد لفظ کی ٹھیک ٹھیک ہجے بتا دیتا۔

☆☆☆

ایک مرتبہ اسکول میں کھیلتے کھیلتے ایڈگر پشت کے بل گرا جس سے اس کی ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی۔ کھیل کے ہنگاموں میں کوئی اس کی طرف توجہ نہ دے سکا۔ ایڈگر جب گھر پہنچا تو تکلیف سے نڈھال ہوا جا رہا تھا۔ ماں پریشان تھی کہ کیا کرے کہ ایڈگر پر بے ہوشی طاری ہوگئی۔ بے ہوشی کے دوران اس کے ہونٹوں کو جنبش ہوئی اور واضح طور پر اس کی آواز سنائی دینے لگی۔ وہ کہہ رہا تھا" اسکول میں کھیلتے ہوئے میری ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی تھی۔ اگر ایک مخصوص مرہم بنا کر چوٹ کی جگہ پر لگائی جائے تو آرام آسکتا ہے بصورتِ دیگر زندگی بھر میرا علاج نہ ہو سکے گا۔ تاخیر بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔"

ایڈگر نے بے ہوشی کے دوران نا صرف چوٹ کی جگہ کی نشاندہی کی بلکہ ان جڑی بوٹیوں کا نام بھی بتا دیا جن سے وہ مخصوص مرہم تیار کیا جاسکتا تھا۔ ایڈگر کا باپ لیزلی پڑھائی کے معاملے میں ایڈگر کی اس صلاحیت سے آگاہ تھا چنانچہ اس نے فوراً ہی جڑی بوٹیوں سے مرہم تیار کر کے چوٹ کی جگہ پر لگا دیا۔ اس کے کچھ ہی دیر بعد ایڈگر ہوش میں آگیا۔ اس کا درد رفع ہو چکا تھا اور اب اسے کوئی تکلیف نہیں تھی۔ چند منٹ ماں باپ سے باتیں کرنے کے بعد وہ پُرسکون نیند سو گیا۔

☆☆☆

1893ء میں، سولہ سال کی عمر میں ایڈگر جب اسکول کی تعلیم سے فارغ ہوا تو اسے کام کے لئے اپنے چچا کے فارم پر بھیج دیا گیا۔ فارغ اوقات میں ایڈگر کسی کھیت کی منڈیر پر بیٹھا چہچہاتے ہوئے پرندوں کو دیکھتا رہتا۔ جلد ہی اسے احساس ہو گیا کہ وہ نا صرف پرندوں کی زبان سمجھ سکتا ہے بلکہ ذہنی طور پر ان سے گفتگو بھی کر سکتا ہے۔ لہٰذا اس کوشش میں اسے ناکامی نہیں ہوئی اور پرندے بلا خوف اس کے پاس آنے لگے۔ ان دنوں خشک سالی کے باعث کھیتی باڑی تباہ ہو جانے کی وجہ سے ایڈگر کے والدین فارم سے شہر منتقل ہو گئے۔ یہاں اس کے والد لیزلی نے ایک بیمہ کمپنی میں ملازمت اختیار کر لی۔ تھوڑی سی جستجو کے بعد ایڈگر کو بھی ایک بک اسٹور پر کام مل گیا جہاں تنخواہ تو برائے نام تھی لیکن وہاں اسے کتابوں کے مطالعے کا موقع خوب مل رہا تھا۔ ان دنوں اس کے دل میں مذہبی مبلغ بننے کی خواہش مچل رہی تھی۔ ایڈگر کے مبلغ بننے کی خواہش جلد ہی پوری ہو گئی۔ وہ ہر اتوار کو قصبے کے چرچ کے علاوہ آس پاس کے گرجا گھروں میں لیکچر دینے لگا۔

اس دوران اس کے فارم کی پڑوسی لڑکی اپنی ایک کزن کے ساتھ بک اسٹور میں داخل ہوئی۔ رسمی علیک سلیک کے بعد اس نے اپنی کزن گرٹروڈ Gertrude کا تعارف کرایا۔ ایڈگر نے گرٹروڈ کے سامنے اپنی اس خفیہ قوت کا بھی اظہار کر دیا۔ زندگی کے حقیقی مقصد کی تلاش میں گرٹروڈ نے بھی اس کا ساتھ دینے کے عزم کا اظہار کیا تو ایڈگر مسکرا دیا اور چند روز بعد جب ایڈگر نے گرٹروڈ کے والدین کے سامنے اس سے شادی کی درخواست کی انہوں نے کسی حیل وحجت کے بغیر اسے قبول کر لیا۔ اس نے اپنے والد کے مشورے سے بیمہ ایجنٹ کی حیثیت سے کام شروع کر دیا۔ وہ گرٹروڈ سے شادی کے لئے سخت محنت کر کے روپیہ جمع کرنا چاہتا تھا لیکن کوئی تدبیر نظر نہیں آرہی تھی، اس دوران ایک مرتبہ گرٹروڈ نے دورانِ گفتگو اسے یاد دلایا کہ وہ اپنی

صلاحیتوں کا مقصد تلاش کرنے میں بہت غفلت برت رہا ہے۔ ایڈگر نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ شادی کے بعد جب اس کے حالات اطمینان بخش ہوں گے تو وہ اس مقصد کو بھی تلاش کرلے گا۔ اس بات کے دوسرے ہی روز ایڈگر کی قوت گویائی کمزور ہوگئی۔

مقامی ڈاکٹر نے اس کا علاج کرنے کی کوشش کی مگر کامیاب نہ ہوسکا بلکہ گزرنے والے ہر روز کے ساتھ اس کی آواز مزید کمزور ہوتی چلی گئی اس کے چند روز بعد گرٹروڈ اس سے کہنے لگی۔ "ایڈگر تمہیں یاد ہے کہ ایک روز میں نے قدرت کے اس عطیہ کے بارے میں بات کی تھی جس کے مقصد کی تلاش کی ذمہ داری تمہیں سونپی گئی تھی اور تم اس مقصد کو بھول گئے اور تمہیں اس کی سزا ملی ہے"۔

آواز کی اس کمزوری کے باعث اس کا کام بھی بری طرح متاثر ہوا تھا وہ یہ سوچ کر ہی لرز اٹھا کہ اب وہ کبھی اونچی آواز میں بات نہ کرسکے گا۔ اس دوران قصبے کے ایک فوٹوگرافر بولز نے معمولی سی تنخواہ پر اسے ملازم رکھ لیا۔ جہاں وہ فوٹوگرافی کا کام سیکھنے لگا۔ ایک رات وہ بستر پر کروٹیں بدل رہا تھا کہ اسے گرٹروڈ کی بات یاد آگئی کہ اسے اپنے مقاصد سے غفلت کی سزا مل رہی ہے اس خیال کے آتے ہی وہ خدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگنے لگا۔ انہی دنوں پروفیسر ہارٹ Hart نامی ماہر ہپناٹزم اس کے قصبے میں آیا۔ اس نے ہپناٹزم کے ذریعہ ایڈگر کا علاج کرنے کی کوشش کی۔ اس نے دیکھا کہ ایڈگر جب تک ٹرانس میں رہتا ٹھیک آواز میں باتیں کرتا مگر بیدار ہوتے ہی اس کی آواز پھر مدہم سرگوشی میں تبدیل ہوجاتی۔ بالآخر قصبے کے ڈاکٹر لیون Layne نے یہ کیس اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ وہ جانتا تھا کہ تنویمی کیفیت میں مریض خود بھی اپنا علاج تجویز کرسکتے ہیں۔

اس کا یہ طریقہ کامیاب رہا اور تنویمی کیفیت میں ایڈگر نے خود اپنا علاج تجویز کیا۔ دوسرے ہی روز اسے پوری قوت گویائی مل گئی۔ لیون درحقیقت کوئی باقاعدہ ڈاکٹر نہیں تھا اسے ہپناٹزم کا شوق بھی تھا اور خط و کتابت سے ڈاکٹری سکھانے والے ایک ادارے میں داخلہ بھی لے رکھا تھا۔ اس نے ایڈگر کو مشورہ دیا کہ اگر وہ پسند کرے تو اس طریقے سے ایسے مریضوں کا علاج کیا جاسکتا ہے جنہیں ڈاکٹر جواب دے چکے ہوں۔ گرٹروڈ کو جب پتہ چلا تو اس نے بھی ایڈگر کو یہی مشورہ دیا۔ اس کا تجربہ دوسرے روز خود لیون کے علاج سے کیا گیا۔ وہ خود طویل عرصہ سے بیمار تھا اور ڈاکٹر اس کے مرض کی تشخیص ہی نہیں کرسکے تھے۔ ایڈگر نے تنویمی کیفیت کے دوران نا صرف اس کے مرض کی تشخیص کردی بلکہ علاج کے لئے نسخہ بھی تجویز کردیا۔ بیدار ہونے کے بعد ایڈگر خود اس بات پر یقین کرنے کو تیار نہیں تھا۔ اس نے تو اسکول کی ابتدائی تعلیم بھی پوری طرح سے حاصل نہیں کی تھی جب کہ نسخہ میں ایسی دواؤں کے نام شامل تھے جو اس نے کبھی سنے ہی نہ تھے مگر لیون جانتا تھا کہ اس کا یہ نسخہ غلط نہیں تھا۔

پورے قصبہ میں اب اس کی اس پراسرار قوت کا تذکرہ ہورہا تھا۔ لیون نے اسے مشورہ دیا کہ وہ دونوں مل کر ایک منافع بخش کاروبار کرسکتے ہیں۔

لیون کے ساتھ مل کر کام کرنے سے پہلے ایڈگر نے واضح کردیا کہ وہ اس کام کے لئے کسی سے پیسے نہیں لے گا۔ اس کی خدمات بلامعاوضہ ہوں گی۔ البتہ لیون اپنے لئے بہت معمولی معاوضہ وصول کرسکتا ہے۔ لیون نے اس عمل کو ریڈنگ کا نام دیا تھا اور اس کے لئے ایک دفتر بھی قائم کرلیا تھا۔ ایڈگر اپنے فوٹو اسٹوڈیو سے دن میں دو مرتبہ یعنی صبح دس بجے اور دوپہر دو بجے اس دفتر

ILLITERATE MAN BECOMES A DOCTOR WHEN HYPNOTIZED

19 اکتوبر 1910ء کو اخبار "دی نیویارک ٹائم" میں یہ خبر شہ سرخیوں میں شائع ہوئی کی "ایک ناخواندہ شخص ہپناسس کے دوران ڈاکٹر بن جاتا ہے۔" ایڈ گر کیسی کی ان مخفی قوتوں نے ڈاکٹروں کو ورطۂ حیرت میں ڈال دیا۔

The New York Times کی خبر کا عکس

میں پہنچ جاتا اور لیون اسے ٹرانس میں لے کر مختلف مریضوں کے بارے میں ریڈنگ کر لیتا۔ ڈاکٹر اسے فراڈ سمجھ رہے تھے۔ انہوں نے آزمانے کی خاطر اپنے مریضوں کے لئے ریڈنگ حاصل کی مگر اسے غلط ثابت نہ کر سکے۔

☆☆☆

ایک روز ایک مرد اور ایک عورت اپنی کم سن بچی کو لے کر آئے، بچی کی حالت بہت ابتر تھی۔ متعدد ایکسرے لینے کے بعد بھی ڈاکٹر یہ معلوم نہیں کر سکے تھے کہ اس بچی کو کیا تکلیف تھی۔ ایڈگر کی ریڈنگ سے یہ انکشاف ہوا کہ بچی نے ٹاکلون کا ایک بٹن نگل لیا تھا، جو اس کی آنت میں پھنس گیا تھا۔ ٹاکلون کا یہ بٹن ایکسرے میں کسی وجہ سے نہیں آسکا تھا۔ ایڈگر کے انکشاف کے بعد آپریشن کے ذریعہ بٹن نکال کر بچی کی جان بچالی گئی۔

ان تجربات کے دوران لیون نے یہ انکشاف بھی کیا کہ ایڈگر ان لوگوں کے بارے میں بھی بتا سکتا ہے جو وہاں سے بیسیوں میل دور تھے۔ گزشتہ ریڈنگ کے دوران لیون ایسی بہت سی باتیں معلوم کر چکا تھا لیکن اس نے کبھی ایڈگر سے اس کا تذکرہ نہیں کیا تھا۔ اس انکشاف نے تو خود ایڈگر کو بھی چونکا دیا۔

اب ایڈگر کا زیادہ وقت قصبہ سے باہر فوٹو گرافی میں گزرنے لگا۔ ایک روز وہ جنگل میں قدرتی مناظر کی تصاویر کھینچ رہا تھا کہ لیون دوڑتا ہوا وہاں پہنچ گیا۔ اس نے بتایا کہ واشنگٹن کے ایک آدمی کی بیوی جو اسپتال میں داخل ہے، بہت ابتر حالت میں ہے۔ ڈاکٹروں نے معذوری کا اظہار کر دیا ہے۔ اس آدمی نے ٹیلیگرام کے ذریعہ اپنی بیوی کا علاج دریافت کیا ہے۔ ایڈگر اسی جگہ زمین پر لیٹ گیا اور تنویمی کیفیت میں بتانے لگا کہ چند روز پہلے اس عورت کا آپریشن ہوا تھا اور اب اندرونی ٹانکے کھل جانے کے باعث خون جاری ہو گیا ہے۔ اگر یہ خون بند کر دیا جائے تو اس کی جان بچ سکتی ہے۔ اس نے اس جگہ کی بھی نشاندہی کر دی جہاں سے ٹانکے کھل گئے تھے۔ لیون نے فوراً ہی شہر پہنچ کر اس شخص کو ٹیلیگرام دے دیا لیکن دوسرے روز اسے جواب ملا کہ اس کا ٹیلیگرام ملنے سے ایک گھنٹہ قبل اس عورت کا انتقال ہو گیا تھا۔ ڈاکٹر نے بھی موت کی یہی وجہ بتائی تھی جس کا انکشاف ایڈگر نے کیا تھا۔

اس کے چند ہی روز بعد سے ایک دوسرے قصبے بولنگ گرین کے ایک بک اسٹور پر نوکری مل گئی۔

لیون نے یہ طے کیا کہ وہ ہر اتوار کو بولنگ گرین آجایا کرے گا اور انتہائی اہم کیسز کے لئے ریڈنگ لے لیا کرے گا۔ اس دوران ڈیٹرک نامی ایک شخص نے اس سے رابطہ قائم کیا، اس کی بیٹی کو تین سال کی عمر میں

اسہال کی بیماری لاحق ہوتی تھی جس کے بعد اس کی اپنی نشوونما رک گئی۔ اس وقت لڑکی اگرچہ دس سال کی تھی لیکن اس کا ذہن تین سال کی عمر سے آگے نہیں بڑھ رکا تھا۔ مسٹر ڈیٹرک کی موجودگی میں ایڈگر نے ٹرانس کی کیفیت میں بتایا کہ اس بیماری کے دوران لڑکی گھوڑا گاڑی کے پائیدان سے گر گئی تھی ... اس کی ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ سرک گیا۔ لڑکی کی ذہنی نشوونما روکنے میں اس کا بڑا دخل تھا۔ اگر یہ مہرہ درست جگہ بٹھا دیا جائے تو لڑکی ٹھیک ہو جائے گی۔

ایڈگر کے بیدار ہوتے ہی ڈیٹرک نے اس کے ہاتھ چوم لئے۔ لڑکی کے گھوڑا گاڑی سے گرنے کا واقعہ انہوں نے کسی کو نہیں بتایا تھا جب کہ ایڈگر نے پوری تفصیل دہرا دی تھی۔ آپریشن سے ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ ٹھیک ہونے کے چند ہی روز بعد لڑکی میں نمایاں تبدیلیاں نظر آنے لگیں اور کچھ عرصہ میں وہ ذہنی طور پر بھی مکمل تندرست ہو گئی۔

☆☆☆

17 جون 1903ء کو ایڈگر کی شادی ہو گئی۔ شادی کے تیسرے روز وہ ایک دعوت میں مدعو تھے۔ لیون بھی ان کے ہمراہ تھا کہ تقریب کے ایک مہمان جج روپ نے بولنگ گرین میں ان کے لئے ایک نیا مسئلہ کھڑا کر دیا۔ اس قصبے کے باشندے اب تک اس کی اس قوت سے لاعلم تھے لیکن جج روپ نے اخبارات کے ذریعہ یہ خبر عام کر دی۔ قصبے کا ڈاکٹر بلیک برن ان کے آڑے آگیا۔ اس نے میڈیکل ایسوسی ایشن کے ذریعہ لیون پر قانونی پابندی عائد کرا دی کہ چونکہ وہ لائسنس یافتہ ڈاکٹر نہیں ہے لہٰذا وہ آئندہ کسی بھی طریقہ سے کسی کا علاج نہیں کر سکے گا البتہ ڈاکٹر بلیک برن کی سفارش پر اسے ایک میڈیکل اسکول میں داخلہ دلوا دیا گیا تا کہ وہ باقاعدہ میڈیکل تعلیم حاصل کر سکے۔ ایڈگر نے ڈاکٹر بلیک برن کے ساتھ بھی ایک تجربہ کیا۔ اس ذاتی تجربہ سے بلیک برن بھونچکا رہ گیا۔ اب وہ خود ایڈگر میں دلچسپی لینے لگا۔ اس نے شہر کے تمام ڈاکٹروں کی موجودگی میں تجربات کئے اور یہ طے پایا کہ ضرورت مندوں کی خدمت کے لئے ایڈگر ڈاکٹروں کی اس کمیٹی کے توسط سے اپنا کام جاری رکھے گا۔ ڈاکٹر بلیک برن اس کمیٹی کا سربراہ تھا۔ لہٰذا شہر کے تمام ڈاکٹر اب پیچیدہ کیسز میں ایڈگر کی خدمات سے فائدہ اٹھانے لگے۔ اس مقصد کے لئے ایڈگر کی فوٹوگرافی کی دکان کے ساتھ ایک کمرہ مخصوص کر دیا گیا تھا۔

☆☆☆

اسی دوران ایڈگر پر ایک انکشاف ہوا کہ اب بعض حالات میں وہ کسی کی مدد کے بغیر بھی اپنے آپ پر تنویمی کیفیت طاری کر سکتا تھا۔ انہی دنوں قصبے کا پادری ان باتوں کو لغو سمجھتے ہوئے خود اس کا امتحان لینا چاہتا تھا۔ ایک روز پادری ڈاکخانے سے ایک پارسل وصول کر کے آرہا تھا جسے ابھی تک اس نے کھولا نہیں تھا۔ ایڈگر نے تنویمی کیفیت میں نا صرف یہ بتا دیا کہ پارسل بھیجنے والا کون تھا بلکہ پارسل میں بند چیزوں کی تفصیل بھی بتا دی جو بالکل درست ثابت ہوئی۔

ایک مرتبہ میڈیکل اسکول کی ایک لڑکی نے ایڈگر سے سوال کیا کہ اس کے باپ کی تجوری سے پراسرار طور پر رقوم غائب ہو رہی ہیں لیکن چور کا کچھ پتہ نہیں چلتا۔ ایڈگر نے چور کا نام اور حلیہ تک بتا دیا جو لڑکی کے باپ کا ملازم تھا اس نے فوراً ہی اپنے جرم کا اعتراف کر لیا....

ڈاکٹروں کی کمیٹی کے ایک رکن نے نیویارک میں اپنے ایک دوست کو ان پراسرار واقعات کے بارے

میں لکھا تو دوست نے جواب دیا کہ وہ ان لغویات پر یقین نہیں رکھتا۔ ڈاکٹر نے تجویز پیش کی کہ اگر ایڈگر یہ بتادے کہ اس وقت نیویارک میں اس کا دوست کیا کر رہا ہے تو وہ یقیناً اس پر اسرار قوت کو تسلیم کرلے گا۔

ایڈگر فوراً ہی آمادہ ہوگیا اور تنویمی کیفیت میں بتانے لگا۔ "وہ عام طور پر سگار پیتا ہے۔ اس وقت اس کے دل میں سگار پینے کی خواہش پیدا ہو رہی ہے۔ اس نے ایک دکان سے دو سگار خریدے ہیں۔ اب وہ اپنے دفتر میں داخل ہو رہا ہے جس کے دروازے پر "اینی موری" کے نام کی پلیٹ آویزاں ہے۔ دفتر میں ایک آدمی اس کا منتظر ہے جو ولیم اسٹریٹ پر واقع ہے۔ اپنے مکان کی فروخت کے سلسلے میں اس سے بات کرنا چاہتا ہے۔ اس آدمی کے رخصت ہونے کے بعد اینی موری اپنی ڈاک دیکھ رہا ہے، ایک لفافے میں کوئی بل ہے، دوسرا ایک کاروباری خط ہے اور تیسرا اس کی محبوبہ کا ہے جسے پڑھتے ہوئے وہ خاصا محظوظ ہو رہا ہے"۔

ایڈگر کے بیدار ہونے کے بعد اینی موری کو ٹیلیگرام دے کر اس وقت کی مصروفیات کے بارے میں پوچھا گیا۔ ایک گھنٹے بعد ٹیلی گرام کے ذریعے اس نے اپنی مصروفیات کی وہی تفصیل بتائی جو ایڈگر بتا چکا تھا۔ اس کے دوسرے ہی روز اینی موری بھی پہنچ گیا۔ ایڈگر کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے بعد اس نے ایڈگر کو اپنے ساتھ نیویارک لے جانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہوسکا، البتہ ایڈگر اسے ایک ریڈنگ دینے پر آمادہ ہوگیا۔ اس شخص کے جانے کے بعد ایڈگر جب گھر پہنچا تو اس کا ذہن الجھا ہوا تھا اور سر میں بڑا شدید درد تھا ایک ہفتہ بعد یہ راز کھلا کہ اینی لورین نے اس سے یہ معلوم کیا تھا کہ اس کا دوست رقم کہاں رکھتا ہے یہ معلوم ہونے کے بعد اس نے اپنے

دوست کی رقم چرالی لیکن بعد میں پکڑا گیا۔

اس سے یہ بات ثابت ہوگئی کہ کوئی غلط سوال پوچھنے پر ایڈگر ذہنی اذیت محسوس کرتا تھا۔ وہ اپنے طور پر اس کی روک تھام نہیں کر سکتا تھا کیونکہ تنویمی کیفیت کے دوران اس کا شعور اس حقیقت سے لاعلم رہتا تھا کہ اس سے کیا پوچھا جا رہا ہے۔ ایک اور موقع پر ایک شخص نے اس سے کسی ایسے پوشیدہ خزانے کے بارے میں پوچھنا چاہا جس کا اس سے یا اس کے خاندان سے کوئی تعلق نہیں تھا۔ البتہ ایک دوسرے آدمی کے ایسے ہی سوال کا جواب دینے پر آمادہ ہوگیا، اس کے آباؤ اجداد نے کوئی خزانہ دفن کیا تھا۔ ایڈگر نے بتایا کہ خزانہ اس عمارت کے نیچے موجود ہے جو پرانی عمارت کی جگہ تعمیر کی گئی تھی لیکن وہ اتنا قیمتی نہیں کہ اگر مکان گرایا جائے تو اس کی قیمت پوری کر سکے البتہ اس کے مشورے پر آنگن میں کھدائی سے چند ایسی چیزیں ہاتھ لگ گئیں جو اس خزانے کا حصہ تھیں۔

کچھ عرصہ بعد ایڈگر کا باپ مالی لحاظ سے تقریباً دیوالیہ ہوگیا، بڑی تنگی ترشی سے گزر اوقات ہو رہی تھی، وہ گیہوں کی فصل منڈی میں آنے کا موقع تھا۔ قصبے کے چند بیوپاریوں نے مشترکہ کاروبار کے لئے کچھ رقم جمع کر کے ایڈگر کے باپ کے سامنے تجویز رکھی کہ اگر وہ ایڈگر کو آمادہ کرلے کہ وہ اپنی مخصوص قوت استعمال کر کے کاروبار میں انہیں مدد دے گا تو ایڈگر کے باپ کو بھی اپنے کاروبار میں برابر کا حصہ دار سمجھیں گے۔ لیزلی نے ایڈگر سے مشورہ کیا تو وہ بڑی مشکل سے آمادہ ہوسکا۔ کیونکہ وہ ذاتی مفاد کے لئے اس قوت کو استعمال نہیں کرنا چاہتا تھا۔ ایڈگر اپنے مخصوص طریقوں سے انہیں مال خریدنے یا بیچنے کا مشورہ دیتا جس سے وہ دیکھتے ہی دیکھتے قصبے کے سب سے بڑے

بیوپاری بن گئے۔ ایک موقع پر جب کہ گیہوں کا نرخ بڑھ رہا تھا ایڈگر نے انہیں مشورہ دیا کہ وہ اپنا سارا اسٹاک فروخت کر دیں لیکن ان لوگوں نے اس کے مشورہ پر عمل کرنے کی بجائے ضرورت سے زیادہ مال خرید لیا کیونکہ انہیں یقین تھا کہ چند روز بعد جب بھاؤ آسمان پر پہنچ جائیں گے تو وہ [illegible] سے لاکھوں ڈالر کا منافع کمائیں گے لیکن جس روز انہوں نے مال خریدا اس کے دوسرے روز بھاؤ پچاس فیصد گر گئے جس سے انہیں بھاری نقصان اٹھانا پڑا۔

انہی دنوں جنوبی ریلوے لائن پر ایک خوفناک حادثہ پیش آیا جس کی تمام تر ذمہ داری ریلوے ڈویژنل سپرنٹنڈنٹ پر ڈالی جا رہی تھی۔ سپرنٹنڈنٹ نے حادثے کے اصل ذمہ دار شخص کا کھوج لگانے کے لئے ایڈگر سے رابطہ قائم کیا تو ایڈگر نے ریڈنگ کے دوران ایک بوڑھے کانٹے والے کو اس حادثہ کا ذمہ دار قرار دیا لیکن ریلوے کے اعلیٰ حکام اسے ماننے کو تیار نہیں تھے کیونکہ ان کے کہنے کے مطابق وہ بوڑھا ریلوے کا پرانا اور قابل اعتماد ملازم تھا۔ اس سے ایسی غیر ذمہ داری کی توقع نہیں کی جا سکتی تھی جو کسی خوفناک حادثہ کا باعث بنتی۔ ریلوے کے وائس چیئرمین نے ایڈگر کو خط لکھا کہ اس کی لغویات پر کوئی بھی یقین کرنے کو تیار نہیں۔ اس کے چند روز بعد ایڈگر نے ایک اور ریڈنگ کے بعد وائس چیئرمین کو اطلاع دی کہ اس بوڑھے کانٹے والے کی وجہ سے ویسٹ ورجینیا ریلوے اسٹیشن پر ایک اور حادثہ پیش آنے والا ہے۔ اس کے اس خط پر توجہ نہیں دی گئی۔ 29 نومبر کی رات ویسٹ ورجینیا اسٹیشن کا بوڑھا کانٹے والا مغرب سے آنے والی ایکسپریس ٹرین کے لئے کانٹا تبدیل کر کے اونگھ رہا تھا کہ ایک خوفناک دھماکہ ہوا۔ ایکسپریس ٹرین سائیڈ لائن پر کھڑے ہوئے ایک سیلون سے ٹکرا گئی تھی۔ بوڑھے نے غلطی سے اس لائن کا کانٹا تبدیل کر دیا تھا۔

ایک مرتبہ ایڈگر اپنی بیوی اور بیٹے کے ساتھ چند روز کے لئے ہاپکنس وائل چلا آیا، یہاں اس کی ایک پرانے دوست سے ملاقات ہوئی جو حال ہی میں کینیڈا سے آیا تھا، اس نے بتایا کہ کینیڈا میں قتل کا ایک کیس پولیس کے لئے ایک معمہ بنا ہوا ہے۔ اس کے بیان کے مطابق دو دولت مند بہنیں ایک ہی مکان میں رہائش پذیر تھیں کہ ایک بہن کو پراسرار طور پر قتل کر دیا گیا۔ دوسری بہن کے بیان کے مطابق وہ فائر کی آواز سن کر اپنے کمرے سے نکلی تو اس کی بہن خون میں لت پت پڑی تھی اور ایک سایہ دوڑتا ہوا کھڑکی سے باہر کود گیا تھا۔ آلہ قتل یا قاتل کا آج تک کوئی پتہ نہیں چل سکا۔

اس دوست کی درخواست پر ایڈگر نے ریڈنگ کے دوران یہ انکشاف کیا کہ اس عورت کو دولت کے لالچ میں خود اس کی بہن نے قتل کیا تھا اور پستول مکان کے دائیں طرف گٹر میں پھینک دیا تھا۔ جو اب بھی وہاں موجود ہے۔ ایڈگر نے پستول کا نمبر تک بتا دیا۔ کینیڈا پولیس کو اطلاع دی گئی تو یہ سب کچھ درست ثابت ہوا۔

کچھ عرصہ بعد ایڈگر اپنے قصبہ بولنگ گرین واپس آ گیا جہاں اس کے ایک سراغرساں دوست نے اس سے رابطہ قائم کیا۔ اسے ایک ایسے شخص کا سراغ لگانا تھا جو نیویارک کے ایک تاجر کے گھر سے لاکھوں ڈالر کی مالیت کے بانڈز چرا کر فرار ہو گیا تھا۔ ایڈگر نے اپنی ریڈنگ میں یہ انکشاف کیا کہ یہ بانڈ کسی آدمی نے نہیں ایک عورت نے چرائے تھے۔ سراغرساں نے فون پر نیویارک کے تاجر سے رابطہ قائم کیا تو انکشاف ہوا کہ وہ عورت اس تاجر کی بیوی تھی جو اسے دھوکہ دے کر فرار ہو گئی تھی۔

Edgar Cayce ایڈگر کیسی

قصبے کے ایک نئے ڈاکٹر کیچم ketchum کی درخواست پر اس نے ایک ایسے آدمی کے لئے ریڈنگ دی جو وہاں موجود تھا اور نہ ہی ایڈگر اسے جانتا تھا۔ دیکھتے ہی دیکھتے [illegible] میں شہ سرخیوں کے ساتھ ایڈگر کے بارے میں خبریں شائع ہونے لگیں۔ ایڈگر کی شہرت کا دور اب شروع ہوا تھا۔

1910ء کے موسم بہار میں کیلیفورنیا میں ہونے والے ایک میڈیکل کنونشن میں ڈاکٹر کیچم نے ایڈگر کے دو کیسز پر مشتمل مقالے پڑھے تو پورے ملک میں کھلبلی سی مچ گئی۔ "ٹائمز" کا نمائندہ ایڈگر کے آبائی قصبے کے فوٹو گرافر سے اس کی تصویر حاصل کرنے میں بھی کامیاب ہو گیا۔ اب ملک کا کوئی اخبار ایسا نہیں تھا جس میں ایڈگر کے اوپر مضامین شائع نہ ہوئے ہوں۔ دوسری طرف ایڈگر ان تمام باتوں سے لاعلم شہری کے علاقے میں قدرتی مناظر کی تصویریں کھینچتا پھر رہا تھا بالآخر ایک اخباری نمائندہ اسے تلاش کرتا ہوا وہاں پہنچ ہی گیا۔ اس کے چند ہی روز بعد ڈاکٹر کیچم نے دو تین آدمیوں کے ساتھ مل کر ایک کمپنی بنائی جس کے تحت انہوں نے خدمت خلق کے عزم کا اظہار کیا۔ ایڈگر نے شرائط رکھیں کہ وہ اپنی ریڈنگز کا کوئی معاوضہ نہیں لے گا۔ البتہ کمپنی اسے اپنے خرچ پر فوٹو گرافی کا ایک اسٹوڈیو قائم کر کے دے گی جو اس کی ذاتی ملکیت سمجھا جائے گا نیز ہر ریڈنگ کے وقت اس کے والد لیزلی کی موجودگی ضروری ہو گی تاکہ اس کی غفلت سے کوئی غلط مطلب حاصل کرنے کی کوشش نہ کی جائے اور یہ کہ ہر ریڈنگ کی ایک نقل اس کے ذاتی ریکارڈ کے لئے مہیا کی جائے گی۔ کمپنی نے اس کی تمام شرائط کو بلا حیل و حجت تسلیم کر لیا۔

☆☆☆

اس کے کچھ ہی عرصہ بعد ایڈگر کیسی کی ایک ایسے آدمی سے ملاقات ہوئی جو اپنی [illegible] سے معذور بچی کا علاج کروانا چاہتا تھا۔ لڑکی کی ٹانگ کا دوران خون بند ہو گیا تھا اور ڈاکٹر اس کا کوئی علاج نہیں کر سکتے تھے۔

"مجھے تمہاری پراسرار قوتوں پر مکمل یقین ہے کیونکہ میں اس وقت کوئلے کی جس کان کا مالک ہوں وہ تمہاری ہی وجہ سے مجھے ملی تھی۔" اس شخص موبر نے پہلی ملاقات پر کہا۔

"میری وجہ سے؟".... ایڈگر نے حیرت سے اس کی طرف دیکھا۔

"ہاں" موبر مسکرایا "میں نے لیوان نامی جس شخص سے یہ کان خریدی تھی اس کے بیان کے مطابق تم نے ہی اسے تنویمی کیفیت میں اس کان کا پتہ بتایا تھا لیکن اس کے پاس کھدائی کے لئے سرمایہ نہیں تھا اس نے وہ جگہ میرے ہاتھ بیچ دی اور اب وہاں سے روزانہ سینکڑوں ٹن کوئلہ برآمد ہو رہا ہے۔"

ایڈگر کے ہونٹ بھینچ گئے۔ لیوان جیسا دوست بھی اسے دھوکہ دیتا رہا نجانے اس نے اور کیا کچھ پوچھا ہو گا۔ بہر حال اب اسے اطمینان تھا کہ اپنے باپ کی موجودگی میں کوئی اس سے غلط سوال نہیں کر سکے گا۔

ایڈگر کی ریڈنگ اور علاج سے موبر کی بچی صحت یاب ہو گئی۔ چند روز بعد موبر پھر آ پہنچا۔ اس مرتبہ اس نے بتایا کہ وہ ایڈگر کے ان لالچی سرپرستوں کو ان کی قیمت دے کر اسے تو انہیں واپس لے جانا چاہتا ہے جہاں ایک بہت بڑا اسپتال قائم کرنا چاہتا تھا۔ اسپتال کے

تجربہ کار ڈاکٹرز ایڈگر کی ہدایات پر عمل کریں گے۔ اسپتال کے قیام کا مقصد مستحق لوگوں کی مدد کرنا تھا جو ڈاکٹروں کی بھاری فیس ادا کرنے کے قابل نہیں تھے۔

ایڈگر اب سوتے جاگتے اسپتال کے خواب دیکھنے لگا۔ ان دنوں وہ بے حد مسرور و شادماں نظر آرہا تھا، اس کی بیوی گرٹروڈ بھی خوش تھی۔ دوسری طرف موہر کمیٹی کے ممبروں اور چیئرمین ڈاکٹر کیمپ سے گفت وشنید جاری تھی۔ جو ہر ہفتے دس دن بعد نوائس وائل سے ہاپکسن وائل پہنچ جاتا لیکن ڈاکٹر کیمپ اور اس کے ساتھی سونے کا انڈا دینے والی مرغی ایڈگر کو ہاتھ سے نہیں کھونا چاہتے تھے۔ موہر کو ہر دفعہ مایوس لوٹنا پڑتا۔

اسی دوران ایڈگر کو مرسٹ کے ڈاکٹروں کی آرگنائزیشن کی دعوت پر چند روز کے لئے شکاگو جانا پڑا لیکن اسے بڑی مایوسی ہوئی تھی کیونکہ شکاگو کے ڈاکٹروں نے اس کی اس پراسرار قوت کا مظاہرہ دیکھنے کے باوجود اسے محض شعبدہ بازی قرار دیا تھا۔

چند روز بعد ہی ایڈگر پر انکشاف ہوا کہ ڈاکٹر کیمپ اس تنویمی کیفیت کے دوران ذاتی مفاد کے لئے بھی اس سے سوالات پوچھتا رہا ہے۔ اس بدعنوانی نے ایڈگر کو دل برداشتہ کردیا اور وہ معاہدہ ختم کرکے بیوی بچے کو لے کر دوبارہ الباما چلا گیا جہاں اس نے ایک فوٹوگرافی کی دکان پر ملازمت حاصل کرلی تھی۔

☆☆☆

الباما کا چھوٹا سا شہر سیلما ایڈگر کو کچھ زیادہ ہی پسند آگیا تھا۔ ریڈنگ کے سلسلے میں اتنے فریب اٹھانے کے بعد اب اسے کسی پر اعتماد نہیں رہا تھا مگر سیلما میں ریڈ نامی ایک شخص کو قابل اعتماد سمجھ کر وہ بعض بہت ہی اہم کیسز کے سلسلے میں اس کے توسط سے ریڈنگ دینے لگا لیکن جلد ہی یہ انکشاف ہوگیا کہ ریڈ بھی دوسروں سے مختلف نہیں تھا۔ ایڈگر کی نظروں میں اب کوئی بھی ایسا شخص نہیں تھا جس پر اعتماد کیا جاسکتا۔ بالآخر اس نے اپنی بیوی گرٹروڈ کو ہپناٹزم کی مشق کرانے کے بعد اس کے ذریعہ ریڈنگز دینا شروع کردیا۔

اس دوران ڈیوڈ نامی ایک نوجوان سے ملاقات ہوگئی جو بہت عرصہ پہلے فالج کی وجہ سے ایک ٹانگ سے معذور ہوچکا تھا۔ ایڈگر اپنے مخصوص طریقہ سے اس کی ٹانگ کو تندرست کرنے میں کامیاب ہوگیا۔ ڈیوڈ کے علاج کے دوران ایڈگر کو اپنے اس پراسرار علم کے بارے میں ایک اور بھی انکشاف ہوا کہ وہ کسی کا ذہن پڑھ کر یہ بھی بتاسکتا تھا کہ اس کا مستقبل کیا ہوگا۔ ڈیوڈ کو اس نے بتایا تھا کہ وہ اپنے ماں باپ کی رائے سے اختلاف کرتے ہوئے اپنا کیریئر بنانے کے لئے اپنا پسندیدہ پیشہ اختیار کرے گا جس کے لئے اسے خاصی محنت بھی کرنی پڑے گی۔

ڈیوڈ کے صحتیاب ہونے کے بعد ہی ایڈگر کا اپنا بیٹا ہیوگ لائن بیمار ہوگیا۔ اس نے فوٹوگرافی کے ایک کیمیکل کو آگ لگادی تھی جس کی چمک سے اس کی آنکھوں میں بینائی زائل ہوگئی تھی۔ ایک آنکھ کی پتلی کی اوپر کی جھلی جھلس گئی تھی۔ ڈاکٹروں کی متفقہ رائے تھی کہ یہ آنکھ نکال دی جائے ورنہ اس کی وجہ سے دوسری نازک نسیں بھی متاثر ہوں گی۔ ایڈگر نے انہیں ایسا کرنے سے روک دیا اور اپنے مخصوص علم کے ذریعہ اپنے بیٹے کا علاج شروع کردیا۔ اس کے مطابق ہیوگ لائن کو پندرہ روز تک تاریک کمرے میں رکھا جاتا اور دن میں دو مرتبہ ایک مخصوص محلول سے تر کی ہوئی کپڑے کی پٹی اس کی آنکھوں پر باندھی جاتی۔ ڈاکٹروں کو یقین تھا کہ یہ ایک لاحاصل کوشش تھی مگر وہ اس کی ہدایات پر عمل کرتے رہے۔ پندرہ روز بعد جب آخری

پتی کھلی تو وہ یہ جان کر انگشت بدنداں رہ گئے کہ بیوگ لائن کی بینائی بحال ہو چکی تھی۔

کہا جاتا ہے کہ ایڈگر نے علاج معالجہ کے علاوہ عالمی حالات، سیاست، سائنس اور تاریخی حقائق کی بھی پیشگوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوئیں۔ ایڈگر نے اوراء اور کلر تھراپی پر بھی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔

ایک روز ریڈنگ کے دوران ایڈگر نے یہ خوفناک انکشاف کیا کہ عنقریب جنگ کے مہیب بادل دنیا کو اپنی لپیٹ میں لینے والے ہیں۔ ایڈگر کی عالمی جنگ کے حوالہ سے کی گئی پیشگوئی سچ ثابت ہوئی۔ پوری دنیا پہلی جنگ عظیم کی لپیٹ میں آگئی۔

فروری 1932ء میں ایک ریڈنگ کے بعد ایڈگر کیسی نے پیشگوئی کی تھی کہ کچھ عرصہ بعد پوری دنیا ایک بار پھر جنگ کے مہیب شعلوں میں گھر جائے گی۔ ایڈگر نے کہا "ایک عظیم آفتِ ناگہانی جو اس دنیا پر 1936ء میں آئے گی۔ یہ اس صورت میں آئے گی جب کئی متحدہ طاقتیں جو اس وقت دنیا کے حالات پر عامل ہیں ٹوٹ جائیں گی"۔ ایڈگر کی یہ پیش گوئی "لیگ آف نیشنز" کی طرف اشارہ تھی۔ 1936ء تک مختلف ممالک اس لیگ سے دستبردار ہوتے گئے۔ 1939ء میں یہ لیگ پوری طرح ختم ہو گئی اور اسی کے ساتھ جنگ عظیم دوم کا آغاز ہوا..... دوسری جنگ عظیم کی پیشگوئی بھی درست ثابت ہوئی۔

اکتوبر 1935ء میں ایڈگر کیسی نے یورپ میں نازیوں اور یہودیوں کے درمیان ہونے والے تصادم کی پیش گوئی کی۔ اس نے کہا تھا

ریڈنگ کے دوران ایڈگر کیسی نے مستقبل کے بارے میں بہت سے انکشاف کیے جو وقت آنے پر

ایڈگر کیسی کی خوابوں کے ذریعے کی جانے والی چودہ ہزار سے زائد ریڈنگز کا ریکارڈ 24 جلدوں کی کتب پر مشتمل ہے، اس کے علاوہ انسان کی باطنی صلاحیتوں، ESP، مراقبہ، خواب، ہیلنگ، کلر تھراپی، اہرام، اٹلانٹس اور دیگر ماورائی علوم پر ایڈگر کی سینکڑوں کتب شائع ہو چکی ہیں۔

پورے ہوتے رہے، ان میں سے حرف بہ حرف پورے ہونے والے کچھ انکشافات یہ ہیں۔

1924ء میں ایڈگر کیسی نے 1929ء کے دوران اسٹاک مارکیٹ کو پیش آنے والے بحران کی خبر دی۔

ایڈگر کیسی ہمیشہ روحانیت کے فروغ کے لئے کوشاں رہتا اور روحانیت کو ہی عالمی امن اور اصلاحِ معاشرہ کا مرکز سمجھتا تھا۔ اس نے ایک پیش گوئی میں کہا کہ "اگر روحانی سوسائٹیز فروغ نہیں پائیں تو دنیا بھر میں خانہ جنگی ہو گی۔ قوموں کا ایک دوسرے پر قبضہ ہو گا اور یہ سب 1935ء میں ہو گا"۔

اس دور میں روحانیت کے مخالف گروپ اکٹھا تھے، جب ایڈگر کیسی کی پیش گوئی کے 1935ء میں کوئی آثار دکھائی نہ دیئے تو انہوں نے ایڈگر کی پیش گوئیوں کا خوب مضحکہ بھی اڑایا۔ مگر اگلے سال 1936ء میں اسپین میں خانہ جنگی شروع ہو گئی۔ مسولینی نے ایتھوپیا پر قبضہ کر لیا۔ جاپان نے چین کے علاقوں پر قبضہ کرنا شروع کر دیا۔ چین میں ماؤزے تنگ اور قوم پرستوں (چیانگ کائی شیک) کے درمیان خانہ جنگی ہوئی۔ روس میں اسٹالن نے کیمونسٹ پارٹی کی تطہیر کے

لئے مخالفین کو موت کے گھاٹ اتارنا شروع کر دیا۔

جنگ عظیم دوم کی پیش گوئیوں کے پورے ہونے کے بعد امریکہ کے ایک ریٹائرڈ نیول کمانڈر نے ایڈگر کیسی سے رجوع کیا اور اس سے سوال کیا کہ "کیا مجھے دوبارہ ڈیوٹی کے لئے کال کیا جائے گا؟"....

ایڈگر نے جواب دیا "نہیں ابھی نہیں۔ 1941ء میں شاید ضرورت ہو"۔ ایڈگر کا کہنا سچ ثابت ہوا۔ 1941ء میں امریکہ جنگ عظیم میں شامل ہو گیا۔

اس کے علاوہ ایڈگر کیسی نے ڈکٹیٹر ہٹلر کی نازی آمریت اور فتوحات، برصغیر پاک وہند کو برطانیہ سے ملنے والی آزادی اور سوویت یونین اور وہاں کمیونزم کے خاتمہ کی پیش گوئی بھی کی۔ اس بارے میں ایڈگر نے کہا تھا "روس سے دنیا کو امید تھی کہ اس کی بدولت انسان حقیقی آزادی حاصل کرلے گا جس میں ہر شخص دوسروں کے کام آئے گا۔ مگر وہاں کمیونزم اور بالشوزم کی وجہ سے یہ ممکن نہ ہوسکا۔ یہ آزادی وہاں دوبارہ جنم لے گی مگر اس میں کچھ برس لگیں گے"۔....

ایڈگر کے یہ الفاظ 1991ء میں پورے ہوئے جب روس سے کمیونزم کا خاتمہ ہوا۔

عالمی حالات اور سیاست کے علاوہ ایڈگر نے کئی سائنسی اور تاریخی حقائق کی پیش گوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوگئیں۔ ایڈگر نے ایک ریڈنگ کے بعد بتایا کہ امریکی ریاست ورجینیا کے ساحل پر واقع ریت کے ٹیلوں میں سونے اور دیگر قیمتی معدنیات کے ذخائر پوشیدہ ہیں اور یہ کہ اس علاقہ کی فضا قدرتی طور پر ریڈیو ایکٹو ہے.... اس وقت کسی نے ایڈگر کی بات پر توجہ نہیں دی لیکن 1955ء میں سائنسدانوں کی ایک ٹیم نے اس کی اس پیش گوئی کی بھی تصدیق کر دی....

سائنسی ترقی کے حوالے سے ایڈگر نے کئی پیش گوئیاں کیں۔ 1935ء میں ریڈیو اور نئی کمیونیکیشن کی ترقی کا خیال پیش کیا۔ اس کے علاوہ لیزرویں (ویوز) کے ذریعہ ابلاغ یعنی ٹیلی ویژن، فیکس، ٹیلیکس، سیٹلائیٹ اور اندھیرے میں دیکھنے والے انفراریڈ آلات کی پیش گوئی ان کی ایجاد سے بہت پہلے ہی کر دی تھی۔

ایڈگر کیسی نے نظام شمسی میں موجود نویں سیارے کی پیش گوئی کی جو 1930ء میں دریافت ہوا، اسے پلوٹو کا نام دیا گیا۔ ایڈگر نے زمین میں موجود ٹیکٹانک چٹانوں کی حرکت کے اصول بھی واضح کیے، جو زلزلوں اور سونامی کا سبب بنتے ہیں۔

☆☆☆

ایڈگر تنویمی عمل (ریڈنگ) کے دوران دنیا کی دوسری زبانیں بھی سمجھ سکتا تھا۔ اس کا انکشاف ایڈگر پر تب ہوا جب ایڈگر کے مشورے پر اس کا دوست ڈیوڈ فوج میں بھرتی ہو کر اٹلی کے محاذ پر چلا گیا۔ چند روز بعد ہی اٹلی کے شاہی خاندان کے ایک شخص کا خط ایڈگر کو ملا۔ ایڈگر اطالوی زبان سے نابلد تھا اس نے ایک اطالوی پھل فروش سے یہ خط پڑھوایا اور اس کی موجودگی ہی میں وہ اپنی اہلیہ گرٹروڈ کو ریڈنگ دینے لگا۔ تنویمی کیفیت میں ایڈگر کو شستہ لہجے میں اطالوی زبان بولتے دیکھ کر گرٹروڈ پریشان ہوگئی۔

ایڈگر کی شہرت اب پوری دنیا میں پھیل چکی تھی۔ اس کے ساتھ ہی اسے مختلف ممالک سے مختلف زبانوں میں لکھے ہوئے خط موصول ہونے لگے جن کے جواب وہ ریڈنگ کے دوران انہی زبانوں میں دیتا، جب کہ عام حالات میں وہ اس زبان کا ایک لفظ بول یا سمجھ نہیں سکتا تھا۔ ایک موقع پر ایڈگر نے ایک خاتون کو علاج کے لئے ایک خاص دوا استعمال کرنے کا مشورہ دیا لیکن مشکل یہ آن پڑی کہ کوئی بھی کیمسٹ اس نام سے آشنا

ورجینیا (امریکہ) میں ایڈگر کیسی کا قائم کردہ ادارہ اے۔ آر۔ ای (A.R.E) Association for Research and Enlightenment) اور لائبریری، جبکہ دوسری تصویر ایڈگر کیسی کے تعمیر کردہ اسپتال اور اٹلانٹک یونیورسٹی کی ہے۔

نہیں تھا، ان کا کہنا تھا کہ اس نام کی کوئی دوا تیار ہی نہیں ہوئی۔ ایڈگر کی ہدایت پر شکاگو کے ایک کیمسٹ کو اس دوا کے لئے لکھا گیا۔ چند روز بعد دوا کے ساتھ ہی اس کیمسٹ کا خط بھی ملا جس میں شدید حیرت کا اظہار کیا گیا تھا کہ انہیں اس دوا کا نام کس طرح معلوم ہوا کیونکہ ان کی کمپنی نے یہ دوا چند روز پہلے ہی تیار کی تھی اور ابھی تک اسے بازار میں متعارف نہیں کرایا گیا تھا!.....

کچھ عرصہ بعد لیسر نامی ایک شخص کی دعوت پر ایڈگر اپنا اسٹوڈیو بیچ کر ہیوسٹن چلا گیا لیکن وہ شخص بھی مفاد پرست ثابت ہوا اور ایڈگر مالی طور پر بالکل قلاش ہو کر رہ گیا۔ نوبت فاقوں تک پہنچ گئی۔ بالآخر ایک اور شخص کی مدد سے انہیں اس صورتحال سے نجات ملی۔ آخر کار وہ نیویارک کے ایک اسٹاک بروکر مارٹن کے تعاون سے ورجینیا بیچ منتقل ہو گیا ان دنوں ورجینیا ریت کے ٹیلوں پر آباد ایک چھوٹا سا گاؤں تھا۔

1927ء میں ایڈگر کے خواب کی تعبیر ظاہر ہونا شروع ہوئی۔ مارٹن کی مدد سے قومی سطح پر ایک کمیٹی تشکیل دی گئی اور اسپتال کی تعمیر کے سلسلہ میں دوستوں کے تعاون سے ایڈگر کے اسپتال کا خواب پورا ہو گیا اور وہ پوری تندہی سے اپنے مقصدِ حیات کی تکمیل میں لگ گیا۔

ایڈگر نے اس کائناتی ذہن یا دماغ کو ایک ایسے وسیع "دریا" سے تعبیر کیا جو سوچ و فکر کا دریا ہے اور اس کا بہاؤ ہر وقت انسان کے باطن میں جاری و ساری ہے۔ ایڈگر نے اپنے تجرباتی عمل میں اپنے خوابوں سے بھی بڑی مدد حاصل کی کیونکہ وہ خوابوں کو بھی اہمیت دیتا تھا۔ اگر اس کے شعور میں خوابوں کے بارے میں یادداشتیں کمزور ہو جائیں تو وہ اپنے لاشعوری ذہن میں بہنے والے فکر و سوچ کے دریا کی مدد سے ان کمزور شدہ یادداشتوں کو دوبارہ زندہ کر لیتا اور اس کا کہیں کہیں سے بھولا ہوا خواب دوبارہ اس کے ذہن کے پردے پر مکمل طور پر ابھر کر آ جاتا تھا جو اس کی اعلیٰ محسوسات اور اعلیٰ ادراکی قوت کا بھی کمال تھا۔ اس کے چند خواب ایسے بھی تھے جو اس کے نظریات کی ترجمانی کا سبب بنتے تھے۔

ایڈگر کیسی کسی فرد کی ذاتی صفت، عادت اور طبعی خصوصیت کو رنگوں کے ہالہ Aura میں منعکس ہوتے

دیکھنے کی بڑی صلاحیت رکھتا تھا۔ اس کا کہنا ہے کہ مجھے یقین ہے کہ ایک دن اس حیرت انگیز اور لاثانی شے کو دیکھنے کی صلاحیت پر عبور حاصل کیا جائے گا اور جس لمحہ بھی لوگوں کو رنگوں کے ہالہ Aura کا انکشاف ہو جائے گا وہ اس حیرت انگیز شے کی [illegible] تفتیش شروع کر دیں گے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ انسانوں کی فطری عادت واطوار یعنی افسردگی، دلگیری، بیماری، غصہ، نفرت ومحبت رنگوں کے ہالہ Aura میں واضح طور پر منعکس ہو کر دکھائی دیتے ہیں۔

ایڈگر ایک طویل عرصہ تک نہایت محنت سے رنگوں پر کام کرتا رہا، اس نے رنگوں کی اقسام اور ان کی خاصیت پر بڑی توجہ دی اس سلسلہ میں اس نے نہایت عرق ریزی سے رنگوں کا ایک معلوماتی خاکہ تیار کیا جس میں لوگوں کے اطراف رنگوں کے ہالہ میں ظاہر ہونے اور منعکس ہونے والے مختلف رنگوں کے بارے میں نہایت وضاحت کے ساتھ، تفصیلی معلومات فراہم کیں جو اس کے ریڈنگ کے ذریعہ حاصل ہونے والے اس کے اپنے تجربات کا نچوڑ تھا۔ ایڈگر نے لکھا ہے کہ "مجھے شروع ہی سے یہ بات یاد ہے کہ میں اکثر لوگوں کے گرد اور ان سے متعلق رنگوں کے ہالہ (AURA) کو دیکھتا رہا ہوں"۔

ایڈگر نے "روشنی" اور "رنگ" پر بھی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔ وہ جب کسی فرد کی ریڈنگ کرتا "قطبی روشنی" کا عکس اور اس کے خیال کی روشنی اور رنگ اس فرد کی ذہنی کیفیت اور جسمانی کیفیت ایک ہی نظر میں ایڈگر کو آگاہی عطا کرتی تھی۔ ایڈگر کے بارے میں یہ بات مشہور تھی کہ وہ اپنے مریض کا صرف "نام" اور "پتہ" معلوم کرتا تھا اور اپنے مریض کے ذہن و جسم کے قریب اس طرح پہنچ جاتا تھا کہ جیسے دونوں ایک ہی کمرے میں ہوں.... ایڈگر نے کئی بار اس کا ثبوت پیش کیا۔ اس کا تمام ریکارڈ اس کی اس "اعلیٰ حسی ادراک" اور "آگاہی" کی صلاحیتوں سے بھرا پڑا ہے۔

1944ء میں ایڈگر شدید بیمار ہو گیا۔ اس کی بیوی گرٹروڈ چند روز آرام کے لئے اسے ورجینیا لے گئی۔ ایڈگر کے دونوں بیٹوں کی شادیاں ہو چکی تھیں۔ وہ اپنے اپنے کام میں مصروف تھے اور ایڈگر ان کے بچوں سے دل بہلا رہا تھا۔ 1945ء میں نئے سال کی آمد کے موقع پر اس نے پیشگوئی کی کہ وہ جمعہ پانچ جنوری کو اس دنیا سے رخصت ہو جائے گا۔ اس کی یہ آخری پیشگوئی بھی سچ ثابت ہوئی اور وہ بڑی خاموشی سے اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ اس کے تین ماہ بعد گرٹروڈ کا بھی انتقال ہو گیا۔ ہم جس دور میں سانس لے رہے ہیں وہاں لوگ مافوق الفطرت عوامل سے متعلق سائنسی ثبوت چاہتے ہیں اور عقلی اور سائنسی دلائل کے بغیر روحانی اور ماورائے حواس ادراک کے غیر معمولی کارناموں کو تسلیم کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ ایسے بیشتر سوالات "ایڈگر" کے عہد میں بھی اٹھے۔ اس نے حواس خمسہ کے عقب میں چھپے ماورائے حواس ادراک کا جو مظاہرہ کیا، اس نے پوری دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا تھا۔

امریکہ کے ساحلی مقام ورجینیا بیچ پر آج بھی ایڈگر کیسی کا قائم کردہ ادارہ اے آر ای فاؤنڈیشن، اسپتال، لائبریری اور یونیورسٹی موجود ہیں، جہاں انسان کی باطنی صلاحیتوں، خواب، رنگ و روشنی سے علاج، مراقبہ اور دیگر ماورائی علوم پر تحقیق کی جاتی ہے۔ اس ادارہ کے زیر اہتمام ایڈگر کیسی کے علوم پر سینکڑوں کتب شائع ہو چکی ہیں۔

خواب شفا کا ذریعہ بن گیا

ڈاکٹر عبدالرب بھٹی

میں سیٹھ اقبال احمد سانچے والا کی میڈیکل رپورٹ دیکھ کر ایک لمحے کو ٹھٹک سا گیا۔

مجھے یقین نہیں آرہا تھا کہ یہ رپورٹ میرے مریض سیٹھ اقبال احمد کی تھی۔ لیکن میں ان مذکورہ رپورٹس کو رد بھی نہیں کر سکتا تھا اس لیے بھی کہ اپنی تسلی کی خاطر میں نے دو تین مرتبہ قابل اعتبار اور مستند ڈائگنوسٹک سینٹر (میڈیکل لیبارٹری) کو سیٹھ اقبال کی بلڈ رپورٹ بھیجی تھی اور اب خون کے رزلٹ میرے سامنے تھے، جنہیں دیکھ کر میں غیر یقینی کیفیت سے دوچار تھا۔

سیٹھ اقبال احمد سانچے والا.... اپنے فربہ وجود کے ساتھ جہازی سائز بیڈ پر نیم دراز تھا۔ میں نے کن انکھیوں سے اس کی جانب دیکھا۔ اس کے باریک ہونٹوں پر طمانیت بھری مسکراہٹ پھیلی ہوئی تھی۔ مجھے یوں لگا جیسے وہ میری اس کیفیت سے لطف اندوز ہو رہا ہو۔

"کچھ ہمیں بھی بتاؤ بھئی ڈاکٹر صاحب!" مجھے گومگو دیکھ کر بالآخر وہ بولا۔ "کیا کہتی ہیں یہ میڈیکل رپورٹس میری بیماریوں کے بارے میں۔"

"حیرت انگیز....." میں قدرے چونکتے ہوئے بولا اور اضافہ کیا" میں حیران ہوں کہ تمہارے اندر اچانک اور اتنی جلدی یہ مثبت تبدیلی آخر کس طرح رونما ہوئی جبکہ اس عرصے میں نہ تم نے میری تجویز کردہ دوائیں استعمال کیں اور نہ ہی کسی اور جگہ کنسلٹ کیا۔"

میرے بولنے کے دوران میں خاموش رہا تاہم اس کے ہونٹوں کی مسکراہٹ اب مزید گہری ہو چکی تھی۔

میں سیٹھ اقبال کا عائلی طبیب (فیملی ڈاکٹر) تھا۔ وہ میرا مریض بعد میں، بچپن کا دوست پہلے تھا۔ ہماری قرابت داری بہت قریبی تھی، کچھ اس لیے بھی کہ ہم دونوں اکٹھے پڑھے تھے مگر بعد میں، میں نے میڈیکل کی لائن منتخب کر لی تھی جبکہ اقبال بزنس ایڈمن میں چلا گیا۔

"میں کچھ سمجھ نہیں رہا یار، ذرا کھل کر کہہ۔"

سیٹھ اقبال مجھے سوچوں میں غلطاں دیکھ کر الجھتے ہوئے بولا اور جانے کیوں مجھے یوں لگا جیسے وہ تجاہل عارفانہ سے کام لے رہا ہے بہر طور میں نے تفصیلا

بتانا شروع کیا۔

"میں اسے تمہاری خوش قسمتی ہی کہوں گا کہ تمہاری شوگر (ذیابیطس) جیسی پیچیدہ بیماری اب انسولین کی محتاج نہیں رہی بلکہ محض بیلنس ڈائٹ یعنی پرہیزی غذا سے بھی کنٹرول رہنے لگی ہے۔ تمہارے بلڈ پریشر کی بھی یہی خوش کن صورت حال ہے یعنی وہ اب بغیر کسی دوائی کے نارمل ہے اور تو اور.... تمہاری الٹراساؤنڈ اور اینڈواسکوپی رپورٹس کے مطابق تمہاری غذا کی نالی کا زخم اور معدے کا السر بھی حیرت انگیز طور پر کونٹ ہونے لگا ہے۔"

میں چند لمحے کے لیے خاموش ہوا اور اسی دوران میں میری نظروں نے محسوس کیا کہ سیٹھ اقبال مجھے پرشوق نظروں سے تکے جارہا ہے جیسے اسے مجھ سے یہی بات سننے کی توقع تھی۔

میں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے مزید کہنا شروع کیا "سونے پہ سہاگا یہ بھی... بقول تمہارے کہ تم نے اب سلیپنگ پلز بھی لینی چھوڑ دی تھیں اور بغیر ان کے استعمال کے تم پرسکون نیند لینے لگے ہو۔ آخر اتنی ویو ہیکل اور مستقل رہنے والی بیماریوں کو تم نے کس طرح بغیر علاج اور دواؤں کے پچھاڑ کے رکھ دیا...؟"

اتنا کہہ کر میں خاموش ہوا تو جانے کیوں چپ ہوتے ہی مجھے اپنی باتوں میں عامیانہ پن محسوس ہونے لگا۔ بھلا یہ کیا بات ہوئی.... مریض کا شفا پانا اس کا ایک منطقی حق ہوتا ہے اور اقبال بھی مکمل شفا پا چکا تھا لیکن میرے لیے حیرانی کی بات تو یہ تھی کہ جو خطرناک اور پیچیدہ قسم کی بیماریاں سیٹھ اقبال کو لاحق تھیں وہ قبر تک انسان کا پیچھا نہیں چھوڑتی تھیں۔ اس پر سوا یہ کہ اس سے متعلق علاج معالجے میں جو دوائیں استعمال رہتی ہیں وہ تقریباً عمر بھر چلتی رہتی ہیں۔ صرف شوگر جیسی بیماری کو میڈیکل سائنس "بیماریوں کی ماں" کا نام دیتی ہے اسی لیے سیٹھ اقبال میرے لیے ایک انوکھا مریض ثابت ہو رہا تھا۔ اب بقول سیٹھ اقبال کے کہ اس نے تنگ آکر ان دواؤں کا استعمال ترک کر دیا ہے اور حیرت کی بات یہ بھی اس نے میرے گوش گزار کی تھی کہ دوائیں اور علاج ترک کرتے ہی وہ حیرت انگیز طور پر تندرست ہوتا چلا گیا ہے۔ یہ درست بھی تھا کہ اس نے واقعی شفا پائی تھی جس کا ثبوت اس کی بلڈ رپورٹ اور دیگر ضروری ٹیسٹ تھے۔ ذرا دیر کو اگر یہ بھی تصور کر لیا جائے کہ سیٹھ اقبال دروغ گوئی سے کام لے رہا ہے اور اس نے دوائیوں کا استعمال جاری رکھا ہے تو بھی اس کی پیچیدہ بیماریاں اتنی جلدی کنٹرول ہونے والی نہ تھیں۔

معاً سیٹھ اقبال کے کھنکارنے پر میں چونک کر اپنے خیالوں سے باہر آگیا۔ میں نے اس کی جانب دیکھا۔ اس کے چہرے پر آسودہ مسکراہٹ موجود تھی۔ تاہم وہ ذرا طنزیہ شوخی سے بولا۔

"ڈاکٹر صاحب.... تمہارا یہ رویہ تمہارے پروفیشن کے منافی جاتا ہے۔ تم تو ایسے حیران ہو رہے ہو جیسے آج پہلی مرتبہ کسی مریض کو شفایاب ہوتے دیکھا ہو۔"

"تم درست کہتے ہو" میں بھی اسی لہجے میں تائید کرتے ہوئے بولا۔ "جس قسم کی بیماریاں تمہیں لاحق ہوئیں تھیں۔ اس میں مریض اتنی جلدی شفا نہیں پاتا اور وہ بھی بغیر کسی علاج دوا کے۔"

میں نے اتنا کہا اور ٹھہرے ہوئے لہجے میں اسے اپنی غیر معمولی حیرانی کی وجہ بتاتے ہوئے صاف گوئی سے بولا "دیکھو سیٹھ اقبال، تم میرے بچپن کے دوست ہو۔ اس لیے میں تمہیں ایک بات صاف بتا دیتا ہوں، وہ یہ کہ تمہاری بیماریاں اور ان کا علاج، یہ دونوں قبر تک تمہارا پیچھا چھوڑنے والے نہیں تھے، بہرحال مجھے خوشی

ہے کہ تم نے جانے کون سا نسخہ آزمایا کہ اتنی جلدی وہ
بیماریوں سے نجات حاصل کر لی۔ یہ صرف میرے لیے
ہی نہیں بلکہ ہر معالج کے لیے حیران کن بات ہے۔"
میری بات پر وہ ہلکی سی مسکراہٹ کے ساتھ اپنا سر
ہلا کر [illegible] بیگم چائے لیے وہاں موجود
ہو گئیں اور یوں [illegible] سلسلہ موقوف ہو گیا۔

❖❖❖

اگلے دن میرے کلینک پر مریضوں کا رش قدرے کم
ہی رہا لہٰذا فرصت کے چند لمحات میسر آتے ہی میرا
ذہن سیٹھ اقبال کی طرف چلا گیا۔ میں ہنوز اسی ادھیڑ
بن میں تھا کہ آخر اس نے ایسا کون سا نسخہ یا آبِ حیات
حاصل کر لیا ہے کہ بغیر علاج کے اتنی جلدی خود کو
ایسی خطرناک بیماریوں سے نکال لیا تھا۔

اسی وقت فون کی گھنٹی نے مجھے خیالوں سے واپس
کھینچ لیا۔ میں نے ریسیور کانوں سے لگاتے ہوئے کہا۔
"ہیلو... ڈاکٹر ... ہیئر..."

"ہیلو... اقبال احمد سانچے والا عرض کرتا ہے
ڈاکٹر صاحب!" خلافِ توقع دوسری جانب سے سیٹھ
اقبال کی حیات آفریں آواز گونجی۔

"جی اقبال صاحب... کیسے مزاج ہیں...؟"
میں نے بھی قدرے خوش مزاجی سے پوچھا۔

"مزاج تو ہمارے بہتر ہیں۔ بفضل خدا آپ
سنائیں کیا ہو رہا ہے...؟" دوسری طرف سے دوستانہ
لہجے میں پوچھا گیا۔

"بس... فی الحال دفتر کو وقت ہی بیٹھے ہیں۔
آپ سنائیں طبیعت تو ٹھیک ہے نا آپ کی" میں نے
جواب دیا۔

"اچھا یہ بتاؤ میرے بارے میں میرا مطلب
ہے... میری حیران کن صحت یابی کے بارے میں
تمہاری کیا رائے ہے میری؟"

"ظاہر ہے... حیران کن ہی ہے" میں نے
مختصر وضاحت کی۔

"اچھا یہ بتاؤ کیا تم یہ جاننا چاہو گے کہ آخر یہ سب
کیونکر ممکن ہوا۔ ویسے تو یہ سب جاننے کے لیے تمہیں
ہو سکتا ہے تمہیں ضرور اس راز سے آگاہ کروں گا۔"

دوسری جانب سے اس نے کہنا شروع کیا اور نہ
جانے کیوں میری بے چینی میں اضافہ ہونے لگا۔ میں
گوش بر آواز تھا۔

"دیکھو دوست... تمہیں اس خفیہ راز سے
آگاہ کرنا ہی صرف میرا اہم مقصد نہیں ہے بلکہ میں
چاہتا ہوں کہ تم میرے جیسے... مریضوں کے لیے
بھی... یہی نسخہ آزماؤ۔"

سیٹھ اقبال نے مجھے بتانا شروع کیا "مگر اس سلسلے
میں تمہیں بھی تھوڑی سی دلچسپی اور قناعت کا
مظاہرہ کرنا ہوگا کیونکہ یہ راز بتانے سے زیادہ دکھانے کا
ہے جس کے لیے تمہیں لاہور سے کراچی تک کا سفر
کرنا پڑے گا۔ اچھا یہ بتاؤ آئندہ تمہارا کراچی جانے کا
کوئی پروگرام ہے...؟"

اس نے اچانک آخر میں پوچھا اور میں چند ثانیے
سوچ کر بولا "ہاں... ہے تو سہی... کراچی میں ایک
فارماسیوٹیکل کمپنی کی طرف سے ایک میڈیکل سیمینار
منعقد ہونے والا ہے۔ شاید مجھے جانا پڑے ایک
آدھ روز کے لیے۔"

"ٹھیک تو پھر ٹھیک ہے... میں وہاں تم سے
ملاقات کروں گا" اس نے کراچی کے طارق روڈ پر
واقع ایک مشہور ریسٹورنٹ کا پتا لکھاتے ہوئے
ملاقات کا وقت متعین کیا اور پھر چند رسمی کلمات کے
بعد ہم دونوں کے درمیان گفتگو کا سلسلہ موقوف ہو گیا۔

فون کا ریسیور رکھتے ہی مجھے یوں لگا جیسے سیٹھ اقبال سے گفتگو کے دوران میں، میں اپنے ارد گرد کے ماحول سے لاتعلق ہو کر رہ گیا تھا۔

میں نے ایک گہری سانس لی اور سوچنے لگا کہ آخر ایسا کون سا راز ہے جو وہ مجھے بتانے کے بجائے دکھانا چاہتا اور وہ بھی اپنے شہر لاہور کے بجائے [illegible] جیسے گنجان علاقے میں۔ سچ تو یہی تھا کہ خود میرے اندر بھی کھد بد لگ گئی تھی۔ میں جلد سے جلد اس راز کو جاننا چاہتا تھا جس کے پیچھے ایک ایسا شفا بخش نسخہ پوشیدہ تھا جسے بروئے کار لاتے ہوئے سیٹھ اقبال اپنی انگنت اور پیچیدہ بیماریوں سے یک دم چھٹکارا پا چکا تھا۔

اسی وقت میری سیکرٹری نے ایک مریض کی اطلاع دی اور میں سنبھل کر بیٹھ گیا۔

❖❖❖

میں صبح کی فلائٹ سے کراچی پہنچا تھا۔ سیمپوزیم اٹینڈ کرنے کے بعد لنچ کا وقفہ ہوا پھر کوئی دو گھنٹے بعد میں فارغ ہو کر سیٹھ اقبال کے بتائے ہوئے ایڈریس پر طارق روڈ پہنچا۔ مجھے مطلوبہ ریسٹورنٹ تلاش کرنے میں کوئی دقت نہ ہوئی۔ میں اندر آ کر ایک ٹیبل کے قریب دھری کرسیوں میں سے ایک پر براجمان ہو گیا اور بوتل کے جن کی طرح آناً فاناً نازل ہونے والے ویٹر سے چائے لانے کو کہا۔

کراچی کا موسم خاصا خوش گوار تھا حالانکہ جولائی کا مہینا تھا اور ان دنوں پنجاب شدید گرمی کی لپیٹ میں تھا مگر یہاں کراچی پر نرم نرم، ٹھنڈے بادلوں کا خوش گوار سایہ پھیلا ہوا تھا۔

اتنے میں ویٹر چائے کے برتن میری میز پر سجا کر جا چکا تھا۔ میں نے بے چینی سے پہلو بدلا، اپنی رسٹ واچ میں وقت دیکھا تو شام کے ساڑھے پانچ بج رہے تھے۔

میں شدت سے سیٹھ اقبال کی اس "پراسرار ملاقات" کا انتظار کر رہا تھا جو لاہور میں طے ہوئی تھی۔ مجھے رات کی فلائٹ سے آج ہی واپس لاہور بھی لوٹنا تھا۔ میں نے چائے بنا کر ابھی پہلا گھونٹ ہی لیا تھا کہ ایک آواز پر چونک پڑا۔

"کیسے مزاج ہیں ڈاکٹر صاحب...!"

میں نے فوراً سر اٹھا کر دیکھا تو مجھ پر حیرتوں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے۔ میرے سامنے سیٹھ اقبال احمد سا مجھے والا کھڑا تھا۔

لاکھوں کا بینک بیلنس اور کروڑوں کا پراپرٹی ہولڈر.... حیرت کی بات یہ تھی کہ مجھے تو اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آ رہا تھا کہ میرے سامنے اس وقت سیٹھ اقبال کھڑا ہے یا کسی کارخانے میں مزدوری کرنے والا ایک تنگ دست اور مفلوک الحال مزدور.... وہ میری جانب دیکھتے ہوئے شناسا انداز میں مسکرا رہا تھا۔ ابھی میں حیرت میں غوطہ زن تھا کہ ریسٹورنٹ کا ایک ویٹر وہاں آن موجود ہوا اور سیٹھ اقبال کو فقیر وغیرہ قسم کی کوئی شے سمجھ کر دھتکارنے لگا مگر میں نے اسے ایسا کرنے سے روک دیا۔ اسی اثنا میں سیٹھ اقبال، جو اس وقت واقعی ایک غربت کے مارے ہوئے تنگ دست شخص کے حلیے میں تھا، مجھے اپنے ساتھ آنے کا اشارہ کر کے باہر چل دیا.... میں نے فوراً اس کی تائید کی اور ٹیبل پر ایک بڑا نوٹ رکھ کر اس کے پیچھے ہو لیا۔ مجھے یقین تھا ویٹر ہی نہیں بلکہ اطراف و اکناف میں بیٹھے ہوئے اور لوگ بھی اس عجیب مضحکہ خیز صورت حال پر چونکے ہوں گے کہ ایک مفلوک الحال شخص کے خفیف اشارے پر میرے جیسا سوٹڈ، بوٹڈ شخص کیونکر اس کے پیچھے ہو لیا تھا۔

بہر طور میں اس کے تعاقب میں چلتا ہوا باہر آ گیا۔

ابھی میں اس سے کچھ استفسار ہی کرنا چاہتا تھا کہ اس نے ایک ٹیکسی روکی اور مجھے بیٹھنے کا اشارہ کر کے خود بھی میرے ساتھ پسنجر سیٹ پر براجمان ہو گیا۔ میں اس سے پوچھنا چاہتا تھا کہ آخر اسے یہ بہروپ اختیار کرنے کی کیا ضرورت تھی مگر اس نے مجھے خاموش رہنے کا اشارہ کیا.... اور ٹیکسی ڈرائیور کو آگے بڑھنے کا کہہ کر سیٹ کی پشت سے ٹیک لگالی۔ طوعاً و کرہاً مجھے بھی چپ رہنا پڑا۔ اتنے میں ٹیکسی سیٹھ اقبال کے بتائے ہوئے پتے کے مطابق ایک گھٹی اور خستہ حال بستی میں داخل ہو گئی جہاں کھڑے تنگ و دھڑنگ اور گندے بچوں کا غول شور مچاتا ہوا ٹیکسی کے پیچھے ہو لیا۔ ایک جگہ ٹیکسی کے رکتے ہی سیٹھ اقبال نے اپنی بوسیدہ سی قمیض کی جیب سے پیسے نکال کر کرایہ ادا کیا اور مجھے ساتھ لیے ایک خستہ حال گلی میں داخل ہو گیا۔ میں حیران و پریشان اس کے ساتھ چلتا ہوا خود کو احمق اور عجیب سی ذہنی کوفت کی گرفت میں محسوس کر رہا تھا۔ اتنے میں وہ ایک ٹوٹے پھوٹے مکان میں داخل ہو گیا جو اندر سے بہت تنگ و تاریک سا تھا۔ فرش بھی جگہ جگہ سے اکھڑ چکا تھا۔ چھوٹے سے صحن میں بچھی ایک بوسیدہ سی چارپائی پر دو مزدور ٹائپ کے اشخاص بیٹھے مٹی کے پیالوں میں چائے پی رہے تھے۔ وہ سیٹھ اقبال کو اور پھر مجھے دیکھتے ہی حیرت کا اظہار کرتے ہوئے سیٹھ اقبال سے یوں گویا ہوئے جیسے ان میں پرانی شناسائی ہو۔

"اوئے.... مجو.... یہ تیرے ساتھ کون صاحب ہے۔ اسے یہاں کیوں لایا ہے....؟"

انہوں نے جب اجنبی نام کے ساتھ عامیانہ انداز میں سیٹھ اقبال کو مخاطب کیا تو مجھے کوئی حیرانی نہ ہوئی۔ ظاہر ہے جو پہلے ہی بحر حیرت میں غوطہ زن ہو وہ ان چھوٹی موٹی باتوں کو بھلا کس طرح خاطر میں لاسکتا ہے پھر میں نے دیکھا، اقبال نے انہیں باہر نکلنے کو کہا.... اقبال کا حکم سنتے ہی وہ دونوں حیرت سے مجھے دیکھتے ہوئے باہر چلے گئے۔ اس ٹوٹے پھوٹے اور بوسیدہ سے مکان میں میرے چہرے کے تاثرات یقیناً مضحکہ خیز رہے ہوں گے۔

سیٹھ اقبال مسکراتے ہوئے میری جانب دیکھنے لگا جیسے میری کیفیت سے محظوظ ہو رہا ہو۔ پھر چارپائی پر بیٹھتے ہی وہ بولنا شروع ہو گیا۔

"دیکھو دوست، معاف کرنا.... میں جانتا ہوں تمہیں کس قدر ذہنی کوفت کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو گا مگر یہ سب ضروری تھا۔ جس راز سے میں ابھی پردہ اٹھانے والا ہوں اس کے لیے حقیقتاً یہ سب ضروری تھا۔ اب میں تمہیں وہ نسخہ بتاؤں گا جس کے استعمال سے میری زندگی بدل گئی اور مجھے ان عذاب ناک بیماریوں سے نجات مل گئی جو ہم جیسے سیٹھوں اور کاروباری لوگوں کو لاحق ہوتی ہیں بلکہ اکثر ہماری زندگی کا لازمی جزو بن جاتی ہیں۔"

اتنا کہہ کر وہ خاموش ہوا۔ میں سرتاپا سماعت بنا اس کی عجب کلامی میں مگن تھا۔ بلآخر اس نے دوبارہ کہنا شروع کیا۔

"میں واقعی اپنی بیماریوں سے تنگ آیا ہوا تھا بلکہ انہوں نے مجھے ادھ موا کر کے رکھ دیا تھا۔ اگرچہ میں تمہارے زیر علاج تھا اور مجھے افاقہ بھی ہوا مگر یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ اس قسم کی بیماریوں میں کتنا کٹھن پرہیز اور ادویات کارفرما ہوتی ہیں، جہاں تک افاقے کا تعلق ہے تو وہ دواؤں کے مستقل استعمال سے مشروط ہوتا ہے۔ جہاں ذرا دوا کھانے میں سستی کی وہیں تکلیف بڑھنا شروع ہو گئی۔ تب مجھ پر ظاہر ہونے لگا کہ میری بیماریاں اور بے ذائقہ دوائیں اب میری زندگی کا جز بن چکی ہیں۔ گویا میں بہت مایوس ہو گیا تھا۔

جستہ جستہ

"میاں دوکاندار یہ کپڑا کیا بھاؤ ہے....؟"

"جی ڈیڑھ روپے۔"

"نہیں میاں کچھ زیادہ کہ"

"جی نہیں ایک دام ڈیڑھ روپے۔"

"یہ تو اتنا اچھا کپڑا ہے۔ ہمارے حساب سے تو پانچ روپے گز سے کم کا نہیں ہونا چاہیے۔ ابھی دو سال بھی نہیں ہوئے ہم نے پانچ ہی میں خرید اتھا۔"

"جی وہ زمانے گئے۔ اب تو قیمتیں کہاں سے کہاں پہنچ گئیں۔"

"اچھا۔ پانچ نہیں تم چار روپے لگالو۔ ساڑھے تین لگالو۔ لاؤ اب دو۔"

"جی کہہ جو دیا ڈیڑھ روپے گز ہے۔ ایک پیسہ جاتی۔ نہیں ہو سکتا۔"

"یہ تو بڑی زیادتی ہے۔ اچھا ڈھائی روپے دیتے ہیں تمہیں۔"

"جی بس ڈیڑھ روپے۔ آخر مجھے بھی تو گزارہ کرنا ہے۔ بال بچوں والا آدمی ہوں۔"

"کیا مطلب، یہ تو تم کچھ الٹی بات کہہ رہے ہو۔"

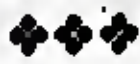
"جی الٹی نہیں ہے۔ اس پر سوا روپے لاگت ہے۔ چار آنے کارخانے کا اور میرا دونوں کا منافع۔ یہ بھی بہت ہو جاتا ہے، شاید ہمیں مجبوراً ایک دو آنے اور گھٹانے پڑیں۔"

"لیکن یہ تم نے گزارے اور بال بچوں کی بات کیا کی۔ روپیہ تو جتنا بھی ہو کم ہے۔ جمع کیے جاؤ، کوٹھیاں بنائے جاؤ۔ کمپنیوں کے حصے خریدے جاؤ اور نہیں تو بیوی کا گہنا پاتا...."

"حضور۔ یہ جو شہر کی انجانیت ہے، بڑی سخت ہے۔ اس کے کارندے سونگھتے پھرتے رہتے ہیں کہ کسی کے پاس حرام کی دولت تو جمع نہیں ہو رہی۔ محلے میں رہتا ہوں۔ کسی نے آکر بے عزتی کر دی تو کیسے گزارہ ہو گا۔ بال بچے کیا کہیں گے کہ ہمارا باپ کیسا لالچی خود اور بے ایمان ہے۔"

"اچھا۔ تیری مجبوری ہم سمجھ گئے۔ اب آخری دام پونے دو روپے۔ ڈیڑھ روپے اور پونے دو روپے میں ایسا کیا فرق ہے۔ کاٹو چار قمیضوں کا کپڑا۔"

"آپ خواہ مخواہ اپنا بھی وقت ضائع کرتے ہیں۔ میرا بھی۔ ڈیڑھ روپیہ آپ دیتے ہیں تو ٹھیک ورنہ کوئی اور دکان دیکھیے۔ ویسے اس سے زیادہ میں کہیں سے نہیں لے گا۔ آپ کو بھی قسم ہے کہ ڈیڑھ کا خریدیں تو ہماری ہی دکان سے خریدیں۔"

❖❖❖

ابن انشاء

"لے میاں گوالے۔ یہ کیسا دودھ لاتا ہے تو بالائی کی تہیں کی تہیں اترتی ہیں۔"

"جی میرا کیا قصور اس میں بھینسیں ہی ایسا دودھ دیتی ہیں۔" "کیا پانی ڈال کے نہیں لا سکتا....؟ جو ہڑ تک جاتے ہوئے تجھے موت پڑتی ہے کیا....؟ جو ہڑ نہیں تو تیری گلی میں کمیٹی کا نلکا ضرور ہو گا۔ بے ایمان۔ حلال کے پیسے کی چاٹ پڑ گئی ہے تجھ کو۔"

"جی آپ جو چاہیں کہہ لیں۔ آپ کے سامنے کیا

بول سکتا ہوں۔ آپ خود گھر میں پانی ملا لیا کیجیے۔"

"ہوں، تو ہم بے ایمانی کریں، تو کیوں نہ کرے۔"

چپ۔

"اچھا یہ کیا وطیرہ ہے کہ پہلے سوا روپے سیر دودھ دیتا تھا پھر روپے سیر دینے لگا۔ پھر بارہ آنے پر آ گیا۔ کل ہم نے سنا ہے تو لوٹ دے گیا ہے کہ اگلی پہلی سے دس آنے سیر دیا کروں گا۔"

"جی عرض ہے کہ قیمت تو لاگت کے حساب سے ہوتی ہے نا۔ جب چارہ اور آٹا دال دوکانداروں نے سستے کر دیے تو میں کہاں تک پہلے داموں پر دودھ دیے جاؤں....؟"

"ہم تیری رپورٹ کریں گے اوپر۔ دودھ دن بدن گاڑھا ہو رہا ہے اور دام روز بروز گھٹتا رہا ہے۔ غریب آدمی کیا کریں گے۔ اپنی مزدوری کے سارے پیسے کہاں خرچ کریں گے، ہم تو کپڑے والے ہی کو رو رہے تھے۔ پانچ روپے گز سے ڈیڑھ روپے گز پر آ گیا ہے۔ تو اس سے بھی دو قدم آگے نکلا.... دام بھی گھٹاتا ہے۔ بحث بھی کرتا ہے۔"

"جی بحث کی بات نہیں۔ اگلی پہلی سے دس آنے سیر ہی ہو گا۔"

"یہ بات ہے تو ہم کوئی اور گوالا ڈھونڈ لیں گے۔ کوئی کمی نہیں ہے اس شہر میں گوالوں کی۔ چل نہ تیری بات نہ ہماری بات۔ گیارہ آنے سیر سہی۔"

گوالا جھنجلا کر بولا "جی میرا حساب کر دیجیے گا۔ میں دس آنے سے زیادہ نہیں لے سکتا۔ ابھی تو دیکھیے آٹھ آنے تک پہنچے گا۔ آپ ہیں کس خیال میں۔

❖❖❖

"ارے بابا یہ کیا کر رہے ہو....؟"

"جی کوڑا اٹھا رہے ہیں آپ کے گھر کے سامنے سے۔"

"ارے بھئی کسی سے پوچھ بھی لیا....؟ میونسپل کارپوریشن والوں نے دیکھ لیا تو اعتراض کریں گے کہ ہمارا مال کوئی اٹھا لے گیا۔"

"جی ہم کارپوریشن کے آدمی ہی تو ہیں۔"

"یہ کیا میں ہول پر ڈھکنا بھی تمہی نے لگایا ہے....؟"

"جی ہاں...."

"تو اب ہمیں گرنے کے لیے کسی اور محلے میں جانا پڑے گا....؟"

"جی سارے محلوں میں لگا دیے ہیں ڈھکنے ہم نے۔"

"اچھا ڈھکنا لگانے سے ہم نہیں روکتے۔ لیکن یہ کوڑا مت اٹھاؤ بھئی۔ ہمیں اس سے کئی فائدے ہیں۔ محلے کے بچے اس پر کھیلتے ہیں۔ پھر کتے لوٹتے اور بھونکتے ہیں۔ چور ان کے ڈر کے مارے بستی میں کم آتے ہیں۔"

"جی کیا کریں ہماری بھی مجبوری ہے۔ ہم صفائی ٹیکس بھی تو لیتے ہیں آپ سے۔"

"یہ کوئی وسیل نہیں ہے۔ واٹر سپلائی والے ہم سے پانی ٹیکس لیتے ہیں اور تیمم کراتے ہیں۔ کربلا کی یاد دلاتے ہیں۔"

اس ٹولی میں سے ایک آدمی بولا "جی میں واٹر سپلائی کا آدمی ہوں۔ آپ کی گلی کی نالی کھولنے آیا ہوں۔ آئندہ آپ کو چوبیس گھنٹے پانی ملے گا اور وافر ملے گا۔ آپ کی ٹنکی میں بھی خود بخود چڑھے گا۔

"گویا آئندہ تیمم بھی ختم۔ خیرات بھی ختم۔ آخر ہمارا قصور....؟"

ہمارے افسر کہتے ہیں کہ ہر گھر میں ہر محلے میں پانی

ضرور آنا چاہیے۔"

"تمہارے افسروں نے اس کے عواقب کا بھی سوچ لیا ہم شہریوں کی تکلیف کا بھی انہیں کچھ خیال ہے۔ الٹے سیدھے آرڈر دے دیتے ہیں۔ پانی آئے گا تو ہمیں ہر روز نہانا پڑے گا۔

"کیا پتہ کسی وقت ان سے نمونیہ ہو جائے۔ ہم اس شہر ہی کو چھوڑ جائیں گے دیکھنا۔"

❖❖❖

"ارے بھئی بڑے صاحب کے چپراسی تم ہو....؟"

"جی حضور۔ فرمایئے۔"

"میاں ہماری ایک فائل اندر گئی ہوئی ہے۔ ذرا اسے ٹرے سے نکال کر صاحب کے آگے۔ رکھ دو اور تمہارا تو صاحب پر اثر بھی ہے۔ اس پر ان کے دستخط کرا دو۔ یہ لو پانچ روپے چائے پانی کے لیے۔"

"حضور کمال کر دیا۔ یہ پانچ روپے، اپنے پاس ہی رکھیے۔"

"اچھا یہ لو پانچ اور.... دس ہو گئے نا۔ کچھ حصہ صاحب کا بھی تو ہوتا ہے یہ ہم بھول ہی گئے تھے۔"

"جناب کہہ جو دیا ایسے کام نہیں ہوگا۔"

"اچھا میاں یہ رہے دس اور۔ اب تو کافی ہیں نا۔ کام بھی تو کوئی خاص نہیں۔ فقط ہمارے پراویڈنٹ کی ادائیگی کی فائل ہے۔ ہم چاہتے ہیں جلد مل جائے۔ شاباش اب نکلوا دو فائل۔"

"جناب یہاں پیسے کا چلن نہیں ہے۔ کام اپنے آپ ہو جاتا ہے آپ ہی اندر چلے جایئے نا۔ کوئی روک ٹوک نہیں ہے یہاں۔ صاحب نے آپ کی فائل نکال بھی دی ہوگی۔ روز کا کام روز ختم کر کے اٹھتے ہیں۔"

"تو کیا صاحب دفتر میں آکر سوتے نہیں....؟"

"جی نہیں۔ دفتر تو کام کے لیے ہوتا ہے۔"

"میز پر ٹانگیں پسار کر چائے بھی نہیں پیتے....؟"

"جی نہیں۔"

"تو معمہ حل کر رہے ہوں گے۔ بھئی ہم ان کی مصروفیات میں حائل نہیں ہونا چاہتے۔"

"صاحب آپ کیسی باتیں کر رہے ہیں۔ وہ سرکاری نوکر ہیں۔ انہیں تنخواہ اسی کام کی ملتی ہے۔"

"عجیب بات ہے۔ یہ ہم غلط جگہ پر تو نہیں آگئے۔ یہ کون سا ملک ہے....؟"

"جی یہ پاکستان ہے۔"

پاکستان۔ یہ پاکستان کہاں واقع ہے۔ ایک اسی نام کے ملک کے ہم رہنے والے ہیں۔"

"جی۔ ایک ہی پاکستان ہے روئے زمین پر۔ آپ کی طبیعت تو ٹھیک ہے۔ کیسی بہکی باتیں کر رہے ہیں آپ....؟"

چپراسی نے چٹکی لی۔ تو ہم بلبلا اٹھے۔ کھٹمل ہمیں کاٹ کے وہ بھاگا جا رہا تھا۔ کمبخت دفتر کی کرسیوں میں بھی پیدا ہو گئے ہیں۔ ہم نے اطمینان کا سانس لیا کہ ہم محض خواب دیکھ رہے تھے۔ ہم تو ڈر ہی گئے تھے۔

چپراسی مٹھی اٹھا کر اندر آیا۔ "جناب یہ فائلیں ان میں سے بعض ضروری ہیں۔ باہر کچھ عرضی گزار بھی بیٹھے ہیں آپ سے ملنے کے لیے۔"

"ابے کیا ٹرٹر لگا رکھی ہے۔ ضروری۔ ضروری۔ ایک یہ کھٹمل اوپر سے تو۔ سونے بھی نہیں دیتے۔ اٹھا لے جا انہیں پھینک ردی کی ٹوکری میں۔ ہم پبلک کے باپ کے نوکر ہیں یا سرکاری تنخواہ دار ہیں۔ لوگ چاہتے ہیں مفت میں کام ہو جائے اور ہاں ایک سیٹ چائے کا لیتا آئیو سموسوں کے ساتھ۔

❁

چاند میاں سامری جادوگر کے کسی گندے عمل کے لیے ایک کالی بلی پکڑ لاتا ہے.... جنوں کو زائم کے بارے میں چھوٹے چھوٹے کچھ سراغ ملتے ہیں۔ چاند میاں شیطان کو خوش کرنے کے لیے بخوشی گندے کاموں پر راضی ہو جاتا ہے۔ شاہ صاحب کی طبیعت بہتر ہوئی تو انھوں نے لوگوں سے عام ملاقات شروع کر دی۔ جنات کے بزرگ فرزدن نے زائم کی تلاش کے لیے شاہ صاحب سے مدد کی درخواست کی۔ شاہ صاحب نے شیخ عبدالعزیز کی زیر قیادت چند افراد پر مشتمل ایک ٹیم فرزدن اور جنات کے ساتھ روانہ کر دی۔ دوسری جانب ماہر ڈاکٹروں کی کوششوں کے باوجود سلیم احمد کی بیماری تشخیص نہیں ہو رہی تھی۔ ادھر جنات شیخ العزیز کی ٹیم سامری کے ساتھ مقابلے میں کامیاب ہو جاتی ہے اور انہیں گمان ہوتا ہے کہ زائم یہاں ہی موجود ہے۔ شعیان کے ساتھی جنات کوارٹر میں موجود تھے۔ سامری زخمی پرندے کی طرح پھڑپھڑا رہا تھا پھر سامری کی مدد کو کچھ جادوگر بھی پہنچ گئے مگر یہ جادوگر جنات کے ہاتھوں زخمی ہو کر وہاں سے بھاگ گئے، زائم کو وہاں سے بازیاب کرالیا گیا۔ سامری کو معاف کرنے یا سزا دینے پر شاہ صاحب اور جنات کے وفد میں کافی مباحثہ ہوا بالآخر جنات نے شاہ صاحب کی بات مان لی۔ شاہ صاحب نے فرمایا تھا کہ ان جادوگروں سے حساب قدرت لے گی۔

قسط نمبر 34

زائم کی جدائی پر عیشال بہت اداس اور شدید پریشان تھی۔ اس کو سمجھ نہ آتا تھا کہ اپنے محبوب کی خبر پانے کے لیے کس کے پاس جائے، کس سے رابطہ کرے....؟

زائم کی جدائی سے عیشال ایسے ہوگئی تھی جیسے کہ برسوں کی مریض ہو۔ اس کا پھول سا چہرہ کمہلا چکا تھا۔ اس کی ہنسی رخصت ہو چکی تھی۔ عیشال کی زندگی عجب بے بسی میں گزر رہی تھی۔ اس میں کوئی خوشی نہ تھی، کوئی چاہ نہ تھی، کوئی امنگ نہ تھی، بس اک انتظار تھا یا اک بے سمت تلاش...

جمیلہ بیگم اپنے شوہر کے ساتھ اپنی بیٹی کی طرف سے بھی سخت فکر مند تھیں۔ انہیں سمجھ میں نہ آتا تھا کہ شوہر کی تیمارداری کریں یا اپنی بیٹی کو تسلی دیں۔

سامری کا جادو ٹوٹنے کے بعد سلیم احمد کی حالت آہستہ آہستہ ٹھیک ہونے لگی تھی۔ چند دنوں میں ان کی حالت کافی بہتر ہوگئی....

❖❖❖

زائم کی حالت بھی سنبھل گئی تھی۔ زائم ہر وقت عیشال کے لیے فکر مند رہتا۔

عیشال کیسی ہوگی....؟ میں اس سے مل نہیں پارہا... وہ کتنی پریشان ہوگی....؟ کیا سوچ رہی ہوگی....؟ میں عیشال کے پاس کیسے جاؤں....؟ اس تک کوئی پیغام کیسے پہنچاؤں....؟

زائم نے کئی بار سوچا کہ وہ جنات میں سے کسی کو اعتماد میں لے کر عیشال کے گھر بھجوا دے لیکن ایسا کرنے میں کئی خطرات تھے۔ اگر وہ جن انکار کر دیتا اور دوسرے جنات کو یہ بات بتا دیتا تو پھر تو زائم کبھی بھی عیشال سے نہیں مل سکتا تھا۔ جنات اسے کہتے کہ تو بالکل پاگل ہوگیا ہے اور پھر اسے اس کے قبیلے میں بھجوا دیا جاتا جہاں اس پر سخت پہرے ہوتے۔

جادوگروں اور جنات کی اس خوف ناک لڑائی کے بعد ایسا کوئی قدم اٹھانا ہرگز دانش مندی نہیں تھی۔

سامری کی قید میں اٹھائی جانے والی اذیتیں اسے

عیشال کی جدائی کی تکلیف سے کم معلوم ہو رہی تھیں لیکن بہر حال ان دونوں واقعات نے زائم کو بے انتہا فکر کر دیا تھا۔ زائم اس قابل نہ تھا کہ وہ جنات کے درمیان سے اٹھ کر عیشال کے گھر جا سکتا۔

آخر کار اس نے ایک فیصلہ کیا۔

جنات کی طرف سے مایوس ہو کر عیشال سے ملنے کے لیے زائم نے انسانوں سے مدد لینے کا سوچا۔

ایک شام زائم نے اپنے تیمار دار جنات سے کہا کہ وہ شاہ صاحب کی خانقاہ جانا چاہتا ہے۔

چند سوال جواب کے بعد وہ جنات زائم کو شاہ صاحب کے پاس لے جانے کے لیے تیار ہو گئے۔

خانقاہ میں آکر زائم کی ملاقات شاہ صاحب سے تو نہ ہو سکی۔ اس کی ملاقات شیخ عبدالعزیز سے ہوئی۔

زائم نے شیخ عبدالعزیز سے کہا کہ وہ انھیں ایک راز کی بات بتانا چاہتا ہے۔

شیخ عبدالعزیز نے کہا ٹھیک ہے.... تم اطمینان سے اپنی بات بتاؤ....

زائم نے شیخ کو شروع سے آخر تک سارا قصہ بتادیا۔

اوہ.... تو یہ معاملہ ہے۔ اب تم کیا چاہتے ہو....؟

سب سے پہلے تو میں یہ چاہتا ہوں کہ میری ملاقات عیشال سے ہو جائے، یہ نا ہو سکے تو میرا پیغام عیشال تک پہنچایا جائے۔

میں تو یہ کام نہیں کر سکتا البتہ تمہاری یہاں آمد اور تم سے ہونے والی بات سے شاہ صاحب کو مطلع کروں گا۔ دیکھو.... وہ کیا فرماتے ہیں۔

عشاء کے بعد شیخ عبدالعزیز شاہ صاحب کی خدمت میں حاضر ہوئے اور انھیں زائم والی بات بتائی۔

ساری بات سن کر شاہ صاحب نے شیخ عبدالعزیز کو بتایا

یہ جن زادہ انسانوں کی جس لڑکی کا ذکر کر رہا ہے وہ اپنے والدین کے ساتھ ہمارے پاس آتی رہتی ہے۔ آپ بھی انھیں جانتے ہیں۔

کون....؟ شیخ عبدالعزیز نے دریافت کیا۔

سلیم احمد.... جنھیں دیکھنے ہم ہسپتال بھی گئے تھے اور بعد میں آپ نے بھی ان کا علاج کیا ہے۔

اچھا.... وہ سلیم احمد....؟

جی.... وہی.... اتنا کہہ کر شاہ صاحب نے شیخ عبدالعزیز کی طرف دیکھتے ہوئے فرمایا

عبدالعزیز صاحب.... ! آپ نے جنات کو اور انسانوں کو خبیث جادوگروں کے شر سے نجات دلوانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

حضور.... میں کیا اور میری بساط کیا....؟

جو کچھ بھی ہے وہ سب آپ کا کرم ہی تو ہے۔ ہمیں تعلیم آپ نے دی ہے۔ سب صلاحیتیں آپ نے اُجاگر فرمائی ہیں۔

اللہ آپ کو خوش رکھے.... شاہ صاحب نے اپنے مرید شیخ عبدالعزیز کو دعا دی اور فرمایا۔

اس جن زادے نے اپنا مسئلہ آپ سے بیان کیا ہے۔ یہ کام بھی آپ ہی کو نا سونپ دیا جائے....؟

شاہ صاحب نے مسکراتے ہوئے پوچھا

حضور.... یہ خادم آپ کا تابع دار ہے لیکن جنات اور جادوگروں کی لڑائی میں کردار ادا کرنے سے یہ مسئلہ مجھے زیادہ مشکل محسوس ہوتا ہے۔

آپ نے صحیح اندازہ لگایا ہے۔ واقعی یہ کام آسان نہیں ہے۔ شاہ صاحب کے نورانی چہرے پر مسکراہٹ کے اثرات نمایاں تھے۔

آپ کوشش کیجیے۔ اس جن زادے اور اس لڑکی کو ان مشکلات سے نکالنے میں جہاں تک ہو سکے ان کی مدد کیجیے۔

شاہ صاحب کا فرمان سن کر شیخ عبدالعزیز نے ان سے درخواست کی۔

جنات اور جادو گروں کی لڑائی کے معاملات میں تو ہم لوگوں نے آپ کو زیادہ زحمت نہ دی تھی لیکن اس کام میں تو آپ کی رہنمائی قدم قدم پر درکار ہو گی۔

آپ کو جب ضرورت محسوس ہو ہمارے پاس آجائیے گا۔

بہت نوازش حضور... لیکن اس مسئلے کا حل ہے کیا... ایک طرف تو ایک جن ہے دوسری طرف ایک انسان ہے۔

شیخ عبدالعزیز کی یہ بات سن کر شاہ صاحب تھوڑی دیر خاموش رہے۔ پھر فرمایا... اس مسئلے کا حل قدرت کی پاسداری میں ہے۔

شیخ عبدالعزیز نے پوچھا

کیا انسان اور جن کے درمیان ازدواجی رشتے کا کوئی امکان ہے...؟

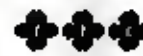
انسان اور جن ایک دوسرے سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ ایک دوسرے کے ساتھ استاد شاگرد، دوست یا ایسے ہی کچھ اور تعلقات رکھ سکتے ہیں لیکن انسان اور جن کے درمیان ازدواجی رشتہ نہیں ہو سکتا۔

ایک مخلوق خاکی ہے اور ایک ناری ہے۔ جنات آگ سے بنے ہوئے ہیں۔ قدرت کے وضع کردہ اصولوں کے مطابق جنات کا ازدواجی تعلق آدمی سے نہیں ہو سکتا۔

جی حضرت... آپ کے ارشاد سے اس مسئلے کا حل میرے ذہن میں واضح ہو گیا ہے۔

ہمیں آپ کی فہم اور بصیرت پر اعتماد ہے۔ شیخ عبدالعزیز کو شاہ صاحب بہت شفقت سے نوازتے تھے۔

اس غلام کے پاس تو جو کچھ بھی ہے آپ ہی کی عطا ہے... حضور... شیخ عبدالعزیز نے بہت ادب کے ساتھ شاہ صاحب کی خدمت میں عرض کیا۔

●●●

سلیم احمد کی طبیعت بہت بہتر ہو گئی تھی۔ انہوں نے گھر پر رہتے ہوئے اپنے آفس کے کئی کام بھی دیکھنے شروع کر دیے تھے۔ اپنے شوہر کو صحت یاب ہوتا دیکھ کر جمیلہ بیگم کو اطمینان ہو رہا تھا لیکن بڑی بیٹی عیشال کی حالت پر ان کی فکرمندی برقرار تھی۔

انہیں سمجھ نہ آتا تھا کہ عیشال کو کس طرح سنبھالیں۔ عیشال کے لیے کس سے بات کریں۔ سیدھے کسی نفسیاتی ڈاکٹر کے پاس جائیں یا کوئی اور تدبیر کریں۔ ایک طرف ان کے شوہر کی پراسرار بیماری دوسری طرف بیٹی کی غیر معمولی حالت۔

جمیلہ بیگم نے کئی ہفتے شدید کرب اور بے چینی میں گزارے تھے۔

سلیم احمد کی حالت بہتر ہونے پر انہیں قدرے اطمینان ملا تھا۔ انہوں نے سوچا کہ وہ عیشال کے بارے میں اب اپنے شوہر سے بات کر سکتی ہیں۔

میں عیشال کی طرف سے بہت فکر مند ہوں....

جمیلہ بیگم نے اپنے شوہر سے کہا

ہاں.... خود میرا بھی یہی حال ہے۔ میں دیکھتا ہوں کہ وہ بہت پریشان اور دکھی ہے۔

جی....

بیٹیاں باپ سے بہت قریب ہوتی ہیں۔ باپ کی ذرا سی تکلیف پر، بہت زیادہ پریشان بھی ہو جاتی ہیں۔ میں سوچتا تھا کہ میری وجہ سے پریشان ہے لیکن لگتا ہے کہ کوئی اور بات بھی ہے۔

جی .... پتہ نہیں کیوں اتنی اداس رہتی ہے....؟

تم نے عیشال سے پوچھا نہیں....؟

دو تین بار پوچھا لیکن اس نے کچھ بتایا ہی نہیں۔

دوبارہ بات کر کے دیکھ لو۔

جی ٹھیک ہے۔ میں اس سے آج کل میں دوبارہ بات کرتی ہوں لیکن شاید اب بھی وہ مجھے کچھ نہ بتائے۔ ہمیں اس معاملے میں کچھ اور بھی سوچنا ہوگا۔ کیوں نا .... ہم شاہ صاحب سے دوبارہ بات کریں۔

ہاں یہ ٹھیک ہے.... اور یہ بات عیشال کو بھی بتا دیں۔

میں آج ہی عیشال سے بات کر لوں گی۔

اگلے روز جمیلہ بیگم عیشال کو ساتھ لے کر شاہ صاحب کے پاس گئیں۔

عیشال کو شاہ صاحب کے پاس آکر ہمیشہ ہی بہت سکون اور تحفظ کا احساس ہوتا تھا لیکن اس مرتبہ عیشال بہت بے چین اور دل گرفتہ تھی۔

اس نے شاہ صاحب کو سلام کیا اور سر جھکا کر شاہ صاحب کے سامنے کھڑی ہو گئی۔

شاہ صاحب نے وعلیکم السلام کہا اور بہت شفقت سے عیشال کے سر پر ہاتھ رکھا۔

اللہ تمہیں بہت سکھی رکھے....! شاہ صاحب نے عیشال کو دعا دی۔

عیشال سے ضبط نہ ہو سکا اور وہ ایک دم پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی۔

بیٹی....! حوصلہ رکھو.... شاہ صاحب نے اسے تسلی دیتے ہوئے فرمایا

عیشال.... عیشال.... .... عیشال بیٹا....

جمیلہ بیگم بھی اپنی بیٹی کو تسلی آمیز لہجے میں آہستہ آواز میں پکار رہی تھیں۔

حضرت....! آپ کی دعاؤں سے عیشال کے والد کی طبیعت اب بہت سنبھل گئی ہے۔ لیکن عیشال .... آپ خود دیکھ رہے ہیں کہ اس لڑکی کا کیا حال ہو رہا ہے۔

ہم اس لڑکی کے جذبات کو، اس کی کیفیت کو سمجھتے ہیں۔ شاہ صاحب کے چہرے پر فکر مندی کے آثار تھے۔

جی شاہ صاحب.... لیکن میں ماں ہوتے ہوئے اس کی تکلیف کا سبب ابھی تک نہیں جان پائی۔

شاہ صاحب اور جمیلہ بیگم کی گفتگو کے دوران بھی عیشال مسلسل روئے جا رہی تھی۔ آنسوؤں سے اس کا چہرہ تر ہو رہا تھا۔

جمیلہ بیگم کی بات سن کر شاہ صاحب نے فرمایا

جی ہاں بعض اوقات ہم جو کچھ دیکھ رہے ہوتے ہیں اس کی حقیقت سے واقف نہیں ہوتے۔ بعض اوقات حقیقت سامنے ہوتی ہے لیکن ہم اسے

دیکھ نہیں پاتے۔

جمیلہ بیگم شاہ صاحب سے کئی بار رہنمائی حاصل کر چکی تھیں، کہنے لگیں

ہمیں راستہ دکھانے والے، روشنی دکھانے والے تو آپ ہیں۔ ہم بے انتہا سوچ [illegible] کے بعد جن باتوں کو سمجھ نہیں پاتے آپ کے چند الفاظ ہمیں وہ باتیں اچھی طرح سمجھا دیتے ہیں۔

عیشال سے مخاطب ہوتے ہوئے شاہ صاحب نے فرمایا

بیٹی....! اللہ پر بھروسہ رکھو اور دعا کرو کہ حقیقت آسانی کے ساتھ تم پر واضح ہو جائے۔

آمین.... شاہ صاحب کی بات سن کر جمیلہ بیگم نے آمین کہا۔ عیشال مسلسل روئے جا رہی تھی گو کہ اس کے آنسوؤں کا بہنا اب کچھ کم ہو گیا تھا۔ ہلکی ہلکی سسکیوں کے دوران ہی اس نے بھی آمین کہا۔

بیٹی....! ہمت سے کام لو اور.... یہ بھی دعا کرو کہ جب حقیقت تم پر واضح ہو تو تم اسے ٹھیک طرح سمجھ سکو۔

شاہ صاحب کی بات سن کر عیشال گھبرا گئی۔ طرح طرح کے خدشات اس کے ذہن میں دوڑ کرنے لگے۔ اپنی والدہ کی موجودگی کے باعث اس نے زائم کا نام لیے بغیر بہت بے تابی کے ساتھ پوچھا

شاہ صاحب....! سب خیریت تو ہے نا.... خدانخواستہ کسی کو کچھ ہوا تو نہیں ہے نا....؟

اپنی بیٹی کی زبان سے یہ سوالات سن کر جمیلہ بیگم کچھ سوچ میں پڑ گئیں۔ اگلے لمحے ہی عیشال سے انہوں نے پوچھا

یہ تم کس کی خیریت کا پوچھ رہی ہو بیٹا....؟

اوہ.... میں آپ کو کیسے بتاؤں.... بس آپ بھی شاہ صاحب سے دعا کے لیے کہیں۔ دعا کریں کہ سب ٹھیک ہو....

آمین.... اب شاہ صاحب نے آمین کہا اور دعا فرمانے لگے۔ پھر فرمایا.... انشاء اللہ سب ٹھیک ہے۔

اس کے بعد شاہ صاحب نے اپنے ایک خادم کو طلب کیا اور ان سے فرمایا

شیخ عبدالعزیز صاحب اور نسرین آپا سے کہیں کہ وہ بیگم سلیم اور ان کی بیٹی عیشال سے مل لیں۔

بیٹی.... ! تم نسرین آپا کو اپنا حال پورے بھروسے کے ساتھ بتا سکتی ہو۔

شاہ صاحب کی خانقاہ میں حضرات کے ساتھ ساتھ کئی خواتین بھی درس و تدریس اور لوگوں کے لیے علاج معالجے اور مشوروں کی خدمات سرانجام دیتی تھیں۔ ان میں آپا نسرین بھی شامل تھیں۔

آپا نسرین کراچی کے ایک کالج میں سائیکلوجی کی پروفیسر تھیں۔ وہ شاہ صاحب کی پرانی مرید تھیں۔ ہفتہ میں دو یا تین دن وہ شاہ صاحب کے مرکز میں خدمات سرانجام دیتی تھیں۔

آپا نسرین سے ملنے سے پہلے عیشال شیخ عبدالعزیز سے بھی ملی لیکن انہیں اس نے اپنے بارے میں کچھ نہیں بتایا۔ اتنا ضرور کہا کہ شاہ صاحب نے اسے آپا نسرین سے ملنے کے لیے کہا ہے۔

اب صورت حال یہ تھی کہ شیخ عبدالعزیز زائم کے حال سے واقف ہو چکے تھے اور آپا نسرین عیشال سے۔ زائم تو یہ جانتا تھا کہ عیشال ایک انسان ہے لیکن

عیشال کو یہ معلوم نہ تھا کہ زائم ایک جن زادہ ہے۔

آپا سے مل کر عیشال کو بہت اچھا لگا۔ وہ دھیمے لہجے میں بات کرنے والی ایک بہت شفیق خاتون تھیں۔ عیشال نے اپنی کچھ باتیں ان سے شیئرز کیں۔

انسانوں [illegible] لڑکی اور جنات کے ایک لڑکے کے درمیان برسوں سے دوستی پروان چڑھتی رہی۔ دونوں کچھ حد تک ایک دوسرے سے قریب بھی ہوئے لیکن زائم نے بڑے اہتمام سے اپنا جن ہونا عیشال سے چھپائے رکھا۔ عیشال تو اسے ایک انسان ہی سمجھتی تھی۔ عیشال کے دل میں زائم کی محبت کا چراغ جل رہا تھا۔ اس چراغ کی روشنی سے عیشال کا پورا وجود روشن تھا۔

کیا میں نے کچھ غلط کہا یا کچھ غلط چاہا۔ اپنی بات بتا کر عیشال نے نسرین آپا سے پوچھا

عیشال... تم ایک صاف دل اور بہت اچھی لڑکی ہو۔ تمہارے دل میں خود کو چاہے جانے کی اور کسی کو چاہنے کی خواہش کا ابھرنا ایک فطری بات ہے۔ ہر شخص چاہتا ہے کہ اس سے محبت کی جائے، اسے چاہا جائے، لڑکا ہو یا لڑکی، مرد ہو یا عورت یہ خواہش تو ہر ایک کے دل میں ہوتی ہے۔

جی.... میں نے بھی تو بس یہی سوچا تھا کہ میری چاہت زندگی بھر میرے ساتھ رہے ۔ ہم ایک دوسرے کے ہو جائیں۔

ہوں....

لیکن ابھی تو میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ مجھے اپنے محبوب کی کچھ خبر ہی مل جائے۔ نجانے زائم کہاں ہے۔ وہ کس حال میں ہے....؟

پلیز آپا! شاہ صاحب سے آپ کہیں نا کہ وہ مراقبہ کر کے دیکھیں کہ زائم کہاں ہے....؟ کسی بھی طرح مجھے اس سے ملوا دیں۔ عیشال اتنا کہہ کر نسرین آپا کے کندھے پر سر رکھ کر دوبارہ پھوٹ پھوٹ کر رو دی۔

آپا نے عیشال کو چپ نہیں کروایا بس بہت شفقت سے عیشال کا سر سہلاتی رہیں اور چند منٹ تک اسے رونے دیا۔

بیٹی.... شاہ صاحب نے ہی تو تمہیں میرے پاس بھیجا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ تمہارے مسئلے سے خوب واقف ہیں اور اسے حل کرنے کے لیے کوشش کر رہے ہیں۔

جی.... اللہ کا شکر ہے کہ شاہ صاحب کا ہاتھ ہمارے سروں پر ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ شاہ صاحب کے ہمارے اوپر بہت احسانات ہیں۔ شاہ صاحب کی ہستی ہمارے لیے تحفظ کا ذریعہ ہے۔ شاہ صاحب نے ہمیں خوشیاں عطا کی ہیں۔

بے شک اولیاء اللہ انسانوں کے لیے اور دوسری مخلوقات کے لیے شفاء، تحفظ اور خوشیوں کا ذریعہ بنتے ہیں۔ ان بزرگوں کے وجود بابرکت ہوتے ہیں۔ ان کی دعاؤں سے لوگوں کے دکھ درد دور ہوتے ہیں۔

آپا.... !میرے دکھ بھی دور کروا دیں۔

حوصلہ رکھو.... بیٹی.... حوصلہ رکھو....

دیکھو.... !محبت آدمی کو اپنی تکمیل کی امید دلاتی ہے، خوشیاں دیتی ہے، سکون عطا کرتی ہے لیکن اس حسین تعلق کی اپنی کچھ ڈیمانڈز بھی ہوتی ہیں۔

عیشال کا مسئلہ سنتے ہوئے آپا نسرین [illegible] اس بات سے واقف نہیں تھیں کہ زائم ایک جن زادہ ہے۔

جی آپا.... میں سب کچھ کرنے کو تیار ہوں۔

دیکھو عیشال .... محبت ایک امتحان بھی ہے۔ایسا امتحان جو محب اور محبوب دونوں سے لیا جاتا ہے۔اس امتحان سے بخوبی گزرنے کے لیے تحمل اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔

کتنا صبر کروں آپا.... ؟اپنے پیارے کا گم ہو جانا کتنی اذیتیں دیتا ہے یہ کوئی مجھ سے پوچھے۔

ہاں واقعی.... دکھوں اور مصیبتوں کی تکلیف انہیں سہنے والے ہی جانتے ہیں لیکن بیٹا میں پھر بھی یہی کہوں گی کہ صبر کرو اور یقین رکھو کہ تم جلد ہی اس سے دوبارہ ملو گی۔

کیسے ملوں گی.... ؟کب ملوں گی.... ؟

دیکھو بیٹا.... ! جو لوگ سچے دل سے ایک دوسرے کو چاہتے ہیں قدرت خود بھی ان کی مدد کرتی ہے۔

آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں آپا.... شاہ صاحب کا ہمارے معاملے میں دلچسپی لینا بھی قدرت کی مدد ہی تو ہے۔

❖❖❖

اگلے دن زائم چند جنات کے ساتھ دوبارہ شیخ صاحب کی خانقاہ میں آیا اور سلام دعا کے بعد شیخ عبدالعزیز سے پوچھا

شاہ صاحب نے کچھ فرمایا میرے لیے.... ؟

شیخ عبدالعزیز نے زائم کو مسکراتے ہوئے بتایا

جن بیٹا.... ! تمہارے کام کے لیے راہیں ہموار ہو رہی ہیں۔

تمہارا معاملہ شاہ صاحب نے میرے سپرد کرتے ہوئے ہدایت فرمائی کہ تمہاری مدد کی جائے۔

آہا.... یہ خادم شاہ صاحب کا بہت شکر گزار رہے گا۔زائم نے خوشی سے تقریباً چیختے ہوئے کہا

اس کے بعد زائم اپنے دونوں ہاتھ سر پر رکھ کر شیخ عبدالعزیز کے سامنے جھک گیا۔

کسی کی بہت زیادہ تعظیم کا اظہار کرنا ہو تو جنات یہ انداز اختیار کرتے ہیں۔جنات کے اس انداز میں شکر اور تابع داری کے پیغام پنہاں ہوتے ہیں۔یعنی جو جن کسی بزرگ جن کے سامنے یا اپنے کسی محسن کے سامنے یہ انداز اختیار کرتا ہے وہ انہیں اپنا یہ پیغام دیتا ہے کہ ان کے احسانات پر یہ جن آپ کا بہت زیادہ شکر گزار ہے۔اس انداز میں یہ عہد بھی شامل سمجھا جاتا ہے کہ آپ کی مہربانیوں کے اعتراف میں ہمیشہ آپ کا تابع دار بھی رہے گا۔

شیخ عبدالعزیز جنات کی کئی رسموں اور علامتوں سے واقف تھے۔انہوں نے زائم کو اس طرح تعظیم کرتے ہوئے دیکھا تو اسے بہت دعائیں دیں اور کہا کہ مجھے یقین ہے کہ میں جو کچھ تم سے کہوں گا تم اس پر عمل کرو گے۔

جی.... شیخ صاحب.... بالکل....

زائم نے سر جھکائے ہوئے ہی جواب دیا

لیکن پھر بھی میں چاہتا ہوں کہ تم مجھ سے وعدہ کرو کہ شاہ صاحب کی خانقاہ سے تمہیں جو ہدایت کی جائے گی تم دل سے اس پر عمل کرو گے۔

آپ زائم کو اپنے وعدہ پر ہمیشہ قائم پائیں گے مگر.... صرف ایک بات کے لیے نہ کہیے گا....

میں عیشال کو نہیں چھوڑ سکتا....

(جاری ہے)

❖❖❖

مرتبہ: برمیس

موت سے بچانے میں ڈاکٹرز اب ایک قدم آگے

امریکی ڈاکٹر کوشش کر رہے ہیں، تیزی سے موت کی طرف بڑھتے شدید زخمیوں اور جان لیوا تکلیف میں مبتلا مریضوں کو زندگی کی طرف واپس کھینچ لائیں۔ اس غرض سے انہوں نے ایک بڑا طلسماتی و جادوئی سا طریقہ دریافت کیا ہے۔

انسان کو جب گولی لگے، وہ چاقو کے وار کی زد میں آئے یا ٹریفک حادثے کا نشانہ بن جائے تو زخموں سے شرا شر خون بہنے لگتا ہے۔ عام طور پر جب تک شدید زخمی ہسپتال پہنچے، تو اس کا اچھا خاصا خون نکل چکا ہوتا ہے۔ تب موت اس سے محض دو چار قدم دور ہی کھڑی ہوتی ہے۔ کیونکہ ہمارا خون ہی دماغ تک آکسیجن پہنچاتا ہے اور انسانی دماغ کو اگر 5 منٹ تک آکسیجن نہ ملے، تو دماغی خلیے مرنے لگتے ہیں۔ چنانچہ زیادہ خون سے محروم ہو جانے والے زخمی دوران آپریشن ہی چل بستے تھے۔

اب دو امریکی ماہرین طب، یونیورسٹی آف میری لینڈ کے ڈاکٹر سیموئیل تشرمان Samuel Tisherman اور اریزونا یونیورسٹی کے ڈاکٹر پیٹر ری Peter Rhee نے ایسا طبی طریقہ ایجاد کیا ہے جس کی مدد سے ڈاکٹروں کو ایسے مریضوں کی جان بچانے کے لیے انتہائی قیمتی مزید ایک تا ڈیڑھ گھنٹہ مل سکے گا۔

اس طبی طریق کار میں پہلے شدید زخمی انسان کا سارا خون نکالا جاتا ہے۔ اس کی جگہ انسان کے جسم میں نہایت سرد نمکین پانی Saline Water ڈالا جاتا ہے۔ اس پانی میں آکسیجن موجود ہوتی ہے جو دماغ و دل سمیت تمام جسمانی اعضا کے خلیوں تک آکسیجن پہنچا کر انہیں مزید ایک ڈیڑھ گھنٹہ زندہ رکھتا ہے۔ لہٰذا اس عرصے میں طویل آپریشن یا علاج کرنا زیادہ آسان ہو گا۔ جب آپریشن مکمل ہو جائے، تو پھر زخمی کے بدن سے نمکین پانی نکال کر دوبارہ اسی کا خون داخل کیا جاتا ہے۔ تب خون نہ ہونے کے باعث انسانی جسم سفید پڑ چکا ہوتا ہے۔ لیکن جوں ہی یہ سرخ سیال مادے بدن میں پہنچے، وہ پھر گلابی ہونے لگتا ہے۔ جیسے ہی انسانی جسم کا درجہ حرارت مخصوص سطح پر پہنچے، خوابیدہ قلب بھی ہڑبڑا کر دھڑکنے لگتا ہے۔ رفتہ رفتہ دیگر اعضا بھی اپنے فرائض انجام دینے لگتے ہیں۔

ماہرین نے اس طریقہ کو ای پی آر Emergency Preservation and Resuscitation کا نام دیا ہے۔ اسے سب سے پہلے پالتو اور دیگر زخمی جانوروں پر آزمایا گیا۔ ای پی آر کے انوکھے مرحلے سے گزرنے کے بعد اکثر چند دن اور بعض چند ہفتوں میں تندرست و توانا ہو گئے اور ان کی ذہنی و جسمانی صلاحیتوں میں بھی کوئی کمی نہیں آئی۔

512GB کی وسعت رکھنے والا میموری کارڈ

اگر آپ اپنے کمپیوٹر کی بڑی بڑی، بھاری اور زیادہ میموری رکھنے والی ڈیٹا فائلز کو محفوظ بنانے کیلئے فکر مند ہیں، تو سمجھیں آپ کی تلاش اب ختم ہوئی۔ اب آپ بڑے سے بڑے سائز کی کمپیوٹر اور ویڈیو فائلز کو ایک چھوٹے سے میموری کارڈ میں محفوظ کر سکتے ہیں۔

ایس ڈی میموری کارڈ ڈیجیٹل کیمروں، موبائل فونز کے علاوہ فلیش سٹوریج میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔ میموری کارڈ تیار کرنے والی ٹیکنالوجی کمپنی سینڈ سک نے 512 گیگا بائٹس ڈیٹا ذخیرہ

کرنے والا ایک نیا ایس ڈی کارڈ بنایا ہے۔ یہ اب تک کا سب سے زیادہ ڈیٹا ذخیرہ کرنے والا میموری کارڈ ہے۔ جو ویڈیو گرافرز اور فوٹو گرافرز کیلئے بہت ہی مفید ثابت ہو گا۔ اس کارڈ میں وہ زیادہ سے زیادہ اسٹوریج والی بھاری فائلیں اور ڈیٹا محفوظ بنا سکیں گے۔ اس میموری کارڈ کا سائز ڈاک کے ٹکٹ کے برابر ہے اور اس کی قیمت آٹھ سو ڈالر ہے۔ 512 گیگا بائٹس کے ذریعے 30 گھنٹے تک ہائی ڈیفینیشن یعنی ایچ ڈی ویڈیو (1920x1080) ریکارڈنگ کی جا سکتی ہے، جبکہ ایچ ڈی کی کوالٹی سے چار گنا زیادہ بہتر ریزولیشن والے 4K الٹرا ایچ ڈی (3840x2160) اعلیٰ کوالٹی فارمیٹ سے مزین کیمروں میں بھی اسے استعمال کیا جا سکے گا۔

ایجادات

اسمارٹ چوپ اسٹکس

چینی ٹیکنالوجی کمپنی بیدو نے ایسے برقی چوپ سٹکس متعارف کروائی ہیں جو کھانے کے بارے میں بتا دیتی ہیں کہ یہ محفوظ ہے یا نہیں۔ یہ چوپ سٹکس خراب اور پرانے خوراک سے بچنے کے لیے ہتھیار کا کام دیں گی۔ ان چوپ اسٹکس کے ذریعے خراب تیل کا پتا چلایا جا سکتا ہے۔ اس اسٹکس میں ہیڈ فونز اور کیمرہ لگا ہوا ہے جو یہ معلومات بذریعہ ہیڈ فونز کان میں پہنچاتے ہیں یا سمارٹ فون میں منتقل کرتے ہیں۔ یہ چوپ اسٹکس مختلف کھانے کی چیزوں کا درست درجہ حرارت، اس میں موجودہ غذائیت اور اس کی تیاری کی درست تاریخ بھی بتاتی ہیں۔

بیٹری کے بغیر پیس میکر

دل کے مریضوں کے لیے اس وقت ایسے پیس میکر موجود ہیں، جو دل کی دھڑکنوں کی بے قاعدگی ختم کرتے ہوئے انہیں ہموار بناتے ہیں، تاہم ان آلات کو اپنا کام جاری رکھنے کے لیے بیٹری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوئٹزرلینڈ کے انجینئروں نے ایک ایسا پیس میکر تیار کیا ہے، جسے بیٹری کی ضرورت نہیں۔ سوئس ماہرین نے گھڑیوں کی ہی تکنیک استعمال کرتے ہوئے بغیر بیٹری چلنے والا یہ پیس میکر بنایا ہے، یہ آلہ جیبوں میں رکھی جانے والی آٹومیٹک گھڑیوں کے اصول کے تحت بنایا گیا ہے، جو حلق جیب سے توانائی لے کر اپنی روانی برقرار رکھتی تھیں۔

فی الحال یہ تجرباتی نظام جانوروں پر آزمایا گیا ہے۔ اس آلے کی مدد سے جانوروں میں 130 دھڑکنیں فی منٹ کے حساب سے آلے کامیابی سے کام کر رہے ہیں۔

دانت بچانے کے لئے چینی کم کھائیں

برطانیہ میں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ دانتوں کو کیڑا لگنے کی سب سے بڑی وجہ چینی ہے اور اس لیے چینی کے استعمال کو کم کر کے اس مرض پر بڑی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔ چینی کی مقدار بڑھ جانے سے بچوں کے دانتوں کو کیڑا لگنے کے امکان دگنے ہو جاتے ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ صنعتی ممالک میں صحت کے کل اخراجات کا دس فیصد دانتوں کے امراض کے علاج پر صرف ہو جاتا ہے۔

گاڑی کے بجائے پیدل چلیں اور خوش باش رہیں

ایک تازہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ کام پر جانے کے لیے لوگ اگر گاڑی کے بجائے پیدل جائیں یا سائیکل کا استعمال کریں تو وہ ان کی صحت کے لئے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ لندن یونیورسٹی آف ایسٹ اینگلیا کے محققین کا کہنا ہے کہ پیدل یا سائیکل پر جانے والے مسافر گاڑیوں پر جانے کے مقابلے میں زیادہ بہتر توجہ کے ساتھ کام کر سکتے تھے۔

پستہ۔ شوگر کیلئے مفید

شوگر پر ہونے والی ایک تحقیق کے

بعد اسپین کے طبی ماہرین نے مریضوں کو پستہ کھانے کا مشورہ دیا ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق پستے کا روزانہ کی خوراک میں استعمال شوگر سمیت کئی مرض میں انتہائی مفید ہے۔ یہ انسولین اور گلوکوز کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

ناشتہ چھوڑنے سے ذیابطس کا امکان

ایک نئی تحقیق سے وابستہ

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ بچپن میں صبح کا ناشتہ ترک کرنے کی عادت نوجوانی میں ذیابیطس کے خطرے سے دوچار کر سکتی ہے۔ برطانوی طبی ماہرین کی ٹیم نے پتا لگایا ہے کہ ایسے بچے جو ہر روز صبح کا ناشتہ چھوڑتے ہیں ان میں بالغ ہونے پر ذیابیطس کی ایک قسم ٹائپ 2 میں مبتلا ہونے کے خطرے کا امکان بڑھتا ہے۔ آکسفورڈ، کیمبرج، گلاسگو اور سینٹ جارج لندن یونیورسٹیوں سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں کے اس مطالعے سے پتا چلا ہے کہ جو بچے ناشتہ کرنے کی عادت نہیں رکھتے تھے، ان میں انسولین سے مزاحمت پیدا ہونے کا امکان زیادہ دیکھا گیا۔

نمک سے زیادہ شکر ہائی بلڈ پریشر کی ذمہ دار

امریکہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے بعد یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ نمک کے بجائے شکر بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے زیادہ نقصان دہ ہے۔ تحقیق کاروں کی ٹیم کا کہنا ہے کہ شکر کی زیادہ مقدار دماغ کے ایک اہم حصے پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے دل کی دھڑکن میں تیزی اور فشار خون میں اضافہ ہوتا ہے۔ سائنسدانوں نے بتایا ہے کہ جسم میں شکر کی بلند سطح دماغ کے ایک اہم حصے ہائپو تھلامس پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے دل کی شرح اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اسی وجہ سے جسم میں انسولین کی پیداوار بھی زیادہ ہو جاتی ہے جبکہ انسولین ہارمون بھی دل کی دھڑکن میں اضافے کا ایک اہم سبب سمجھا جاتا ہے۔

مستقبل کا انسان... ٹیکنالوجی کے ذریعے زندہ رہے گا

نیو یارک میں رہنے والے سائنس دان اور کمپیوٹر کے ماہر ریمنڈ کرزوائل کی عمر اس وقت 63 سال ہے۔ وہ کئی کتابوں کے مصنف بھی ہیں، جن میں انہوں نے دنیا اور انسانیت کے مستقبل کے بارے میں پیش گوئیاں کرتے ہوئے اپنے نظریات پیش کیے ہیں۔ وہ کئی ایجادیں کر چکے ہیں جن میں الیکٹرانک کی بورڈ اور ایک ایسا آلہ بھی شامل ہے، جس کے ذریعے نابینا افراد ہر کتاب پڑھ سکتے ہیں۔ کرزوائل کو ان کی ایجادات اور تصنیفات پر کئی ایوارڈز مل چکے ہیں۔ ان کے پاس 13 یونیورسٹیوں کی [illegible] کی اعزازی ڈگریاں ہیں اور وہ فلسفہ، روحانیت اور سائنس سے متعلق کئی تنظیموں کے عہدے داروں میں شامل ہیں۔

گزشتہ کئی برسوں سے وہ ایسی خوراک پر کام کر رہے ہیں، جس سے انسان لمبے عرصے تک جی سکے....! انہیں یقین ہے کہ اگر وہ خود کو 2050ء تک زندہ رکھنے میں کامیاب ہو گئے تو پھر انہیں کبھی موت نہیں آئے گی۔

کرزوائل کہتے ہیں کہ 21ویں صدی کا انسان اس لحاظ سے خوش قسمت ہے کہ اس کے پاس ہمیشہ زندہ رہنے کا موقع موجود ہے۔ وہ اس موقع سے فائدہ اٹھانے والے پہلے شخص بننا چاہتے ہیں۔ کرزوائل کا کہنا ہے کہ میڈیکل شعبے میں ترقی سے انسان کی اوسط عمر میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اکثر ترقی یافتہ ملکوں میں اوسط عمر 80 سال سے بڑھ چکی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ 2050ء تک ایسے لوگ بڑی تعداد میں نظر آئیں گے جن کی عمریں سو سال سے زیادہ ہوں گی۔ ان کے اعضاء قوی اور ذہنی صلاحیتیں برقرار ہوں گے۔ 2050ء سے پہلے پہلے طبی شعبے میں حیرت انگیز تبدیلیاں آئیں گے۔ علاج معالجے کا طریقہ کار یکسر بدل جائے گا۔ ٹیکنالوجی کے فروغ سے انسانی اعضاء بنانا آسان ہو جائے گا۔ مشینوں اور موٹر گاڑیوں کے کل پرزوں کی طرح انسان اپنے خراب اعضاء با آسانی تبدیل کر سکے گا۔

مستقبل کا نقشہ پیش کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں کہ بیماریوں کے علاج کے لیے آج کل کی دواؤں کی بجائے نینو ٹیکنالوجی سے کام لیا جانے لگے گا اور جوہری سطح پر کام کرنے والی یہ ٹیکنالوجی جسم کے بیمار حصے میں پہنچ کر، کسی دوسرے حصے کو

دل کا ٹوٹنا بھی موت کا باعث بن سکتا ہے

جب کوئی شخص اپنے کسی پیارے کی یاد میں روتے روتے جان سے گزر جائے تو ہم کہتے ہیں کہ اس کی موت دل ٹوٹنے سے ہوئی ہے۔ سائنس دانوں کے بقول برھاپے نے اس نظریے کو سچ کر دکھایا ہے کہ غم کی شدت سے ہونے والا نقصان انسان کے مدافعتی نظام کو مہلک نقصان پہنچاتا ہے۔ ایک مطالعہ میں مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جیون ساتھی، کسی دوست یا قریبی رشتہ دار کی موت انسانی جسم میں موجود متعدی بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت پر بہت برا اثر ڈالتی ہے۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ کوئی بیوہ عورت یا مرد کیوں اپنے ساتھی کی موت کے فوراً بعد جان سے گزر جاتے ہیں، حالانکہ ان کی صحت اس حادثے کے وقت بظاہر ٹھیک ہوتی ہے۔ برمنگھم یونیورسٹی کی ٹیم نے اس موضوع پر تحقیق کی ہے جس کے مطابق ہمارے خون کے مخصوص خلیے ہوتے ہیں جنہیں نیوٹروفلز کہا جاتا ہے جو بیکٹیریل انفیکشن کے خلاف لڑ کر ہمیں مہلک بیماریوں مثلاً نمونیا وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ نیوٹروفلز صدمے کے اثرات سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اس تحقیق میں سائنس دانوں نے حالیہ صدمے سے متاثرہ مرد اور عورتوں کے خون سے

متاثر کیے بغیر اسے ٹھیک کر دے گی۔ مستقبل کے انسان کی غذا زیادہ تر نامنرو اور معدنیات پر مشتمل ہوگی، جو اسے طویل عرصے تک زندہ اور صحت مند رکھیں گے۔

کرزوائل 2050ء تک خود کو زندہ اور صحت مند رکھنے کے لیے روزانہ 150 سے زیادہ وٹامن اور معدنیات استعمال کر رہے ہیں۔ روزانہ پانی کے آٹھ گلاس اور سبز چائے کے دس کپ پیتے ہیں۔ گوشت، چکنائی اور چینی سے پرہیز، باقاعدگی سے ورزش اور ہر مہینے اپنا طبی معائنہ کراتے ہیں، تاہم کرزوائل ہمیشہ زندہ رہنے کے لیے صرف میڈیکل کے شعبے کی ترقی پر بھروسہ نہیں کرتے۔ وہ اسے ہمیشہ کی زندگی کی سیڑھی پر ایک قدم سمجھتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ انسان اس زینے پر چند قدم اور چڑھ کر ہمیشہ کے لیے بھی جی سکتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیسے؟

تمام تر سائنسی ترقی کے باوجود انسانی جسم سے لامحدود عرصے تک کام نہیں لیا جا سکتا اور نہ ہی زندہ رہا جا سکتا ہے۔ گوشت پوست سے بنا جسم آخر کس حد تک ساتھ دے سکتا ہے؟ ایک سو سال یا اس سے کچھ زیادہ اور پھر...؟

کرزوائل کہتے ہیں کہ جب بھی انسان زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے بعد ٹیکنالوجی انسان کو زندہ رکھے گی۔ مستقبل قریب میں کمپیوٹر کو انسان پر سبقت حاصل ہو جائے گی اور وہ انسانوں کے احکامات کی تعمیل کی بجائے خود سوچنے اور خود فیصلے کرنے لگے گا۔ وہ ذہانت میں انسان کو پیچھے چھوڑ جائے گا۔ بظاہر یہ نظریہ کسی سائنس فکشن فلم جیسا لگتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان کو اس کا دماغ کنٹرول کرتا ہے۔ دماغ کمپیوٹر کی طرح ایک مخصوص برقی نظام پر کام کرتا ہے۔ کمپیوٹر کے برقی نظام کو، جو اس کے آپریٹنگ سسٹم، یادداشت اور دوسری چند چیزوں پر مشتمل ہے، اسے دوسرے کمپیوٹر یا کسی ہارڈ ڈسک میں منتقل کیا جا سکتا ہے، اس کی نقل تیار کی جا سکتی ہے، اسے دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مستقبل قریب میں یہ روبوٹ کی شکل کے ذہین کمپیوٹروں میں ایسی چپ نصب ہوگی جس پر انسانی دماغ کا برقی آپریٹنگ سسٹم اور اس کی یادداشت کو منتقل کرنا ممکن ہو جائے گا، لیکن وہ عام روبوٹ نہیں ہوں گے، بلکہ انسان ہوں گے مگر روبوٹ کی شکل میں...

نیوٹروفلز کے نمونے کے کر مشاہدہ کیا کہ صدمے نے ان خلیوں کی جراثیم کے خلاف لڑنے کی صلاحیت پر کیا اثر ڈالا ہے؟ تو وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ نوجوانوں کے نیوٹروفلز صدمے سے متاثر نہیں ہوئے جب کہ 65 سال سے زائد عمر کے لوگوں کے نیوٹروفلز صدمے کے نتیجے میں زیادہ دیر تک جراثیم سے مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہے، جس سے وہ مہلک بیکٹیریل انفیکشن کا مقابلہ نہ کر سکے۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ اس ضمن میں مزید عمر رسیدہ لوگوں کا تجزیہ ضروری ہے۔

ہر 40 سیکنڈ میں ایک انسان خودکشی کرتا ہے

عالمی ادارۂ صحت ڈبلیو ایچ او کی ایک رپورٹ کے مطابق دنیا میں ہر 40 سیکنڈ میں ایک انسان خودکشی کر کے اپنی جان لے لیتا ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ خودکشی صحت عامہ کا ایک ایسا اہم مسئلہ ہے، جس پر اکثر معاشرے میں لوگ بات کرنے سے کتراتے ہیں۔ ڈبلیو ایچ او نے دنیا بھر سے خودکشی پر ہونے والی 10 سال کی تحقیق اور ڈیٹا اکٹھا کر کے اس کا تجزیہ کیا ہے۔ اس تجزیے کے مطابق سالانہ آٹھ لاکھ افراد خودکشی کر کے اپنی جان لیتے ہیں۔ یہ 15 سے 29 سال کے جوانوں میں اموات کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ 70 سے زائد عمر کے افراد کا اپنی جان لینے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ خودکشی کرنے والوں میں سے ایک تہائی کا تعلق کم آمدن والے طبقے سے

عجیب

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

انسانی ڈھانچوں کی جھیل

بھارتی ریاست اتر کھنڈ میں ہمالیہ پہاڑیوں کے اجاڑ علاقے میں روپ کنڈ نامی ایسی منجمند جھیل موجود ہے جسے ڈھانچوں کی جھیل کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اس جھیل کو پہلی بار 1942ء میں دریافت کیا گیا تھا۔ وہاں سے 9ویں صدی سے قبل ادوار سے تعلق رکھنے والے افراد کے ڈھانچے اور باقیات برآمد ہوئے ہیں۔ اس جھیل سے اب تک 300 سے 600 کے قریب افراد کے ڈھانچے منظر عام پر آچکے ہیں اور ان پر کیے گئے کاربن ٹیسٹ انہیں 9ویں صدی سے قبل ہونے کی تصدیق کرتے ہیں۔ سائنسی اور تاریخی ماہرین ابھی تک اس جھیل کی اصل عمر کا پتا لگانے سے قاصر ہیں اور یہاں سے ملنے والے ڈھانچوں کی شناخت اور اس کی اصل حقیقت کا بھی پتا نہیں چلایا جاسکا ہے۔

کوہ ہمالیہ دنیا کا سب سے اونچا پہاڑی سلسلہ ہے، جو برصغیر پاک و ہند کو سطح مرتفع تبت سے جدا کرتا ہے۔ جس میں دنیا کی بلند ترین چوٹیاں بشمول ماؤنٹ ایورسٹ اور کے ٹو موجود ہیں۔ دنیا کے بہت سے بڑے دریا جیسے سندھ، گنگا، برہم پتر، یانگزی، میکانگ، جیحوں، سیر دریا اور دریائے زرد ہمالیہ کی برف پوش بلندیوں سے نکلتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمالیہ میں کم و بیش پندرہ ہزار گلیشیر ہیں جن میں سے بعض گلیشیر کے دامن میں سینکڑوں جھیلیں موجود ہیں۔ ہمالیہ میں بڑی تعداد میں جھیلیں پائی جاتی ہیں جو کہ اپنی خوبصورتی کی وجہ سے قابل دید ہیں لیکن جس جھیل کا آج ہم ذکر کر رہے ہیں ان کا شمار دنیا کی خوفناک جھیل میں ہوتا ہے۔

یہ کتنا عجیب اور خوف ناک منظر ہو گا کہ آپ سیاحت کے دوران برف

پوش پہاڑی علاقے میں کسی جھیل میں تیر کر لطف اندوز ہو رہے ہوں اور تیرتے تیرتے آپ کے ہاتھوں میں انسانی ڈھانچے کی کوئی ہڈی آجائے، اس وقت آپ کی کیا حالت ہوگی؟

مگر یہ حقیقت ہے کہ انڈیا میں سلسلہ کوہ ہمالیہ میں ایک ایسی جھیل واقع ہے۔ جس پر نہ جانے کب سے انسانی ڈھانچوں کی حکم رانی ہے، وہاں ہر طرف ڈھانچے رکھے دکھائی دیتے ہیں اور بعض ڈھانچے تو جھیل کی تہہ میں بھی موجود ہیں۔ یہ کن لوگوں کے ڈھانچے ہیں؟ یہ یہاں کہاں سے آئے؟ انھیں کس نے ہلاک کیا؟ یہ سب ایسے سوال ہیں جن کے جواب سائنس دانوں اور تاریخی ماہرین کی لاکھ کوشش کے بعد بھی آج تک نہیں مل سکے۔

مردوں یا انسانی ڈھانچوں والی یہ جھیل روپ کنڈ Roopkund [ہندی: रूपकुंड] کہلاتی ہے جسے مقامی لوگ پر اسرار جھیل اور ڈھانچوں کی جھیل بھی کہہ کر پکارتے ہیں۔ یہ جھیل بھارتی ریاست اترکھنڈ Uttarakhand میں ایک بلند پہاڑی مقام پر واقع ہے۔ یہ خوف ناک جھیل اصل میں ایک گلیشیر سے نکلی ہے۔ جھیل روپ کنڈ اپنے اندر اور باہر کناروں پر پائے جانے والے بے شمار انسانی ڈھانچوں کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور ہے۔ یہ جھیل گلیشیر پگھلنے کے بعد وجود میں آئی تھی لیکن اس کے بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتا۔ اس پر ملنے والے ڈھانچے کن لوگوں کے ہیں۔ یہاں آس پاس کوئی آبادی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہاں پہلے کبھی لوگ رہتے ہوں یا یہاں کوئی پہاڑی گاؤں یا قصبہ واقع ہو، مگر اب یہ جگہ بھوتوں کی بستی لگتی ہے جہاں صرف ڈھانچوں کی حکومت ہے۔

جھیل روپ کنڈ کوہ ہمالیہ میں لگ بھگ میٹر یا 16,499 فٹ (5029 میٹر) کی بلندی پر واقع ہے۔ اس جھیل کو ہر طرف سے بلند و بالا چٹانوں سے نکلنے والے گلیشیر ز نے گھیر رکھا ہے جو ہر طرف بکھرے دکھائی دیتے ہیں۔ جب ان کا پانی بلندی سے نیچے گرتا ہے تو ایسا لگتا ہے جیسے ہر طرف سفید چادریں اڑ رہی ہوں۔ اگر ہم جھیل کے پاس کھڑے ہو کر آسمان کی طرف نظر ڈالیں گے تو ہمیں ہر طرف برف پوش چوٹیاں دکھائی دیں گی۔ یہ اتنا حسین منظر ہے جو دنیا بھر کے لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرتا ہے اور وہ متعدد خطرات کے باوجود یہاں آتے اور اس جھیل اور اس پر تابعض ڈھانچوں کو دیکھتے ہیں۔

یہ جھیل اتھلی یا کم گہری ہے، اس کی گہرائی بہ مشکل دو میٹر ہوگی۔ لیکن دنیا بھر کے لوگوں کے لیے یہ جھیل بے شمار انسانی ڈھانچوں کی وجہ سے ایک سوال بنی ہوئی ہے۔ خاص طور سے موسم گرما میں جب برف پگھلتی ہے تو جھیل کے اندر اور باہر موجود یہ تمام انسانی ڈھانچے آسانی سے دکھائی دیتے ہیں جب موسم ٹھنڈا ہوتا ہے تو یہ آسانی سے نظر نہیں

سرد موسم میں یہ جھیل برف سے بالکل ڈھک جاتی ہے مگر سال میں ایک مہینہ ایسا آتا ہے جب منجمد جھیل پگھلنے لگتی ہے اور جھیل کی تہہ میں موجود ڈھانچے ابھر کر جھیل کی سطح پر نظر آنے لگتے ہیں۔

آتے۔ دھند، کہر اور فوگ انھیں اپنی لپیٹ میں لے کر دنیا والوں کی نظروں سے پوشیدہ رکھتی ہے۔
اس جھیل اور اس کے ڈھانچوں کے حوالے سے متعدد نظریات اور آراء ہیں جن میں سے بعض نظریات خالصتاً روحانی یا مذہبی ہیں اور بعض نظریات سیدھے سادے سائنسی نظریات ہیں۔ ان دونوں قسم کے نظریات سے یہ باور کرانے کی کوشش کی گئی ہے کہ یہ انسانی ڈھانچے یہاں کہاں سے آئے اور اب تک گھس پٹ کیوں نہیں گئے۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ ڈھانچے نویں صدی عیسوی کے زمانے کے ہیں۔ انہی ڈھانچوں کی وجہ سے اس جھیل کو بعض لوگ انسانی ڈھانچوں والی جھیل بھی کہہ کر پکارتے ہیں۔ کچھ کہتے ہیں کہ یہ انسانی ڈھانچے ان ظالموں کے ہیں جنہوں نے دیوتاؤں کو ناراض کیا تو اس حال کو پہنچ گئے، جب کہ بعض کا خیال ہے یہ ان مظلوموں کی باقیات ہیں جنہیں ظالموں اور جابروں نے بے قصور مارا اور پھر انھیں دنیا سے چھپانے کے لیے یہاں پھینک دیا، مگر قدرت نے ان کو اب تک سلامت رکھ کر ساری دنیا کو یہ دکھا دیا کہ ظلم کبھی چھپتا نہیں ہے۔

یہ انسانی ڈھانچے نامعلوم وقت سے یہاں موجود ہیں جس کے بارے میں سینہ بہ سینہ کہانیاں بھی مشہور ہیں۔ لیکن انھیں 1942 میں یہاں کے نندا دیوی نیشنل پارک Nanda Devi National Park کے ایک رینجر ایچ کے مادھوال H K Madhwal نے اتفاقاً دریافت کیا تھا۔

جب اس کی نظران ڈھانچوں پر پڑی تو وہ حیران رہ گیا، کیوں کہ یہ اس کے لیے ایک انوکھا اور ناقابل یقین منظر تھا۔ بعض ماہرین کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ یہ انسانی ڈھانچے جو اب صرف ہڈیوں کی صورت میں ہیں، انیسویں صدی کے آغاز سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ ڈھانچے جھیل کے اتھلے اور صاف پانی میں ایک ماہ کے لیے بالکل صاف دکھائی دیتے ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جب برف پگھلتی ہے۔

جب نیشنل جیوگرافک میگزین کی ایک ٹیم نے اس جگہ کا دورہ کیا اور ان ڈھانچوں کا بغور مشاہدہ کیا تو پتا چلا کہ ان کے ساتھ دوسری چیزیں بھی موجود ہیں، جیسے لکڑی کے ہتھیار اور اوزار، لوہے کے بھالے، چمڑے کی چپلیں اور جوتے اور دھاتی چھلے وغیرہ۔ گویا یہ ایک پورا لشکر تھا جس کے ساتھ ہتھیار بھی تھے اور اپنی ضرورت کی چیزیں بھی۔ نیشنل جیوگرافک کی ٹیم کے ارکان یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان میں سے بعض ڈھانچوں پر تھوڑا بہت گوشت بھی لگا ہوا تھا۔ موسم کی سختیوں نے انہیں ختم تو کر دیا تھا، مگر مکمل طور پر نہیں۔ یہ ڈھانچے اپنے برائے نام گوشت اور ہڈیوں کی وجہ سے یہ کہانی سنا رہے تھے کہ کبھی وہ بھی زندہ تھے، اسی دنیا میں رہتے بستے تھے، مگر اب وہ اس شکل میں دنیا والوں کے لیے عبرت کا سامان بنے ہوئے ہیں۔ ایک ریسرچ سے یہ پتا چلا ہے کہ یہ تمام انسانی ڈھانچے چینی نسل کے ہیں اور انہیں کسی چینی بادشاہ نے قتل کرایا تھا، مگر بعد میں ہونے والی ریسرچ میں یہ دعویٰ کیا گیا کہ یہ سب انڈین ہیں یعنی ہندوستان سے تعلق رکھتے ہیں۔ بعد میں ایک اور تحقیق نے یہ نتیجہ نکالا کہ یہ انسانی ڈھانچے نویں صدی کے قریب کے ہیں جب یہ سب لوگ اجتماعی موت کا شکار ہوئے تھے، اس کی وجہ کوئی بیماری بھی ہو سکتی ہے اور کوئی بہت بھیانک حادثہ بھی۔

اس حوالے سے مقامی طور پر ایک قدیم کہانی سنائی جاتی ہے کہ قنوج کا راجا جسدھوال Jasdhaval اپنی حاملہ رانی بالمپا کے ساتھ نندا دیوی کی یاترا کے لیے نکلا تھا، اس کے ساتھ بڑا لاؤ لشکر تھا جن میں سیکڑوں ملازم اور سپاہی بھی شامل تھے۔ یہ پورا قافلہ ناچتا گاتا بڑی عقیدت کے ساتھ نندا دیوی کے مندر کی طرف جا رہا تھا کہ راستے میں ایک بڑے طوفان نے انہیں گھیر لیا۔ اس میں پہلے بارش ہوئی جس کے بعد بڑے بڑے اولے گرے، یہ اولے پتھروں جیسے سخت اور کافی بڑے تھے۔ چناں چہ قنوج کا راجا اپنی رانی، ملازمین اور سپاہیوں کے ساتھ روپ کنڈ جھیل کے قریب اس طوفان کا شکار ہو گیا۔ اس قافلے میں کوئی بھی فرد زندہ نہ بچ سکا۔

ان لوگوں کی بالکل صحیح تعداد کا تو کسی کو علم نہیں، لیکن یہاں پائے جانے والے ڈھانچوں کی تعداد 300 سے 600 کے قریب ہے۔ ان ڈھانچوں کی ہڈیوں کا تجزیہ آکسفورڈ یونیورسٹی کے ریڈیو کاربن

روپ کنڈ جھیل کے ارد گرد ایسے مناظر آپ کو جابجا دیکھنے کو ملیں گے

یہ لوگ کہیں جا رہے رہے تھے یا اس جگہ پر آباد تھے۔ اس بارے میں ماہرین محض اندازوں اور مفروضوں پر ہی کام کر رہے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ جھیل روپ کنڈ جس مقام پر واقع ہے، وہ نندا دیوی جانے کا وہ مقدس راستہ ہے جہاں سے یاتریوں کے قافلے گزرا کرتے تھے۔ اس مقام پر لگ بھگ ہر بارہ سال بعد نندا دیوی راج جٹ کی تقریبات بھی منعقد ہوتی تھیں۔

لیکن فی الوقت تو تاریخ داں اور سائنس داں اس بات پر فکر مند ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ انسانی ڈھانچے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر آہستہ آہستہ ختم ہو رہے ہیں۔ اگر ان کی حفاظت کے لیے فوری طور پر کوئی قدم نہ اٹھایا گیا تو آنے والے وقت میں یہ تاریخی اثاثہ، یہ تمام ڈھانچے معدوم ہو جائیں گے۔ یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ یہاں آنے والے سیاح یہاں سے انسانی ڈھانچوں کی سوغات اپنے ساتھ لے جاتے ہیں، تاکہ لوگوں کو ان کے بارے میں بتا بھی سکیں اور انہیں ثبوت کے ساتھ دکھا بھی سکیں۔ ان کے علاوہ بعض زائرین بھی ان ڈھانچوں کو دیوتا کا تحفہ یا نشانی سمجھ کر اپنے ساتھ لے جاتے ہیں۔

یہاں آنے والے سیاح، نوادرات کے چور اور خود ماہرین بھی ان ڈھانچوں کو گدھوں اور خچروں پر لاد کر لے جاتے ہیں۔

❄

اکسی لیٹر یونٹ میں میں کیا گیا، جس کے بعد ماہرین نے بڑے وثوق کے ساتھ یہ بتایا کہ ان ڈھانچوں کا زمانہ سن 820 تا 880 عیسوی کے درمیان ہے۔

"دی اینتھروپولوجیکل سروے آف انڈیا" Anthropological Survey of India نے 1950 کے عشرے میں ان ڈھانچوں پر ایک تحقیقی مطالعے کا اہتمام کیا، جس کے کچھ نمونے ڈیرہ دون میں واقع "اینتھروپولوجیکل سروے آف انڈیا میوزیم" میں رکھے گئے ہیں۔ متعدد سائنسی ٹیسٹوں کے بعد یہ انکشاف بھی کیا گیا کہ یہ ڈھانچے متعدد لوگوں کے گروپس پر مشتمل ہیں، جن میں ایک گروپ پستہ قد لوگوں کا ہے جو یقینی طور پر مقامی لوگ ہوں گے۔ دوسرا گروپ طویل قامت لوگوں کا ہے۔ ایک ڈی این اے ٹیسٹ جس کا اہتمام "سینٹر فار سیلولر اینڈ مالیکیولر بیالوجی حیدرآباد" نے کیا تھا، اس سے یہ معلوم ہوا ہے کہ میوزیم میں رکھے گئے نمونے انڈیا کی ایک قدیم قوم کے برہمنوں "چت پون" سے ملتے ہیں۔ لیکن ابھی تک یہ نہیں پتا چلا کہ

اس ماہ

اگر ہم انسانی تاریخ پر نظر دوڑائیں تو یہ بات ہمارے سامنے آتی ہے کہ ہر ملت و قوم و مذہب کوئی نہ کوئی شخصیت، مذہب، ثقافت یا واقعات اثر انداز ہوتے رہے ہیں۔ اقوام نے انہیں یاد رکھنے کے لیے کچھ دن مخصوص کیے ہیں۔ یہ اہم دن، قوموں کی ثقافت کا حصہ بن کر تہواروں کا درجہ حاصل کر جاتے ہیں۔ دیکھا جائے تو ہر اقوام میں کوئی نہ کوئی دن منسوب ہے اور ہر آنے والا مہینہ تہواروں، خوشیاں، غموں، تجربات اور یادوں کے نقوش مرتب کر رہا ہے۔

اکتوبر 2014ء
ذوالحج 1435ھ / محرم 1436ھ

حج بیت اللہ

(4 اکتوبر 2014)

حج اسلام کے 5 ارکان میں سے ایک رکن ہے۔ تمام عاقل، بالغ اور صاحب استطاعت مسلمانوں پر زندگی میں ایک مرتبہ حج بیت اللہ فرض ہے جس میں مسلمان مکہ مکرمہ میں قائم اللہ کے گھر کی زیارت کرتے ہیں۔

حج اسلامی سال کے آخری مہینے ذوالحج میں ہوتا ہے۔ ہر سال دنیا کے طول و عرض سے لاکھوں فرزندان توحید حج کی سعادت حاصل کرنے کے لیے مکہ مکرمہ میں جمع ہوتے ہیں۔ حج بیت اللہ جہاں بہت سے سیاسی، تمدنی، مادی اور روحانی فوائد کا جامع ہے وہیں اسکا بہت بڑا فائدہ وحدت امت کا عملی اظہار ہے۔ دنیا کے گوشے گوشے سے مختلف رنگ، نسل، زبان اور علاقے کے لوگ ایک ہی جگہ، ایک ہی وقت اور ایک جیسا لباس زیب تن کر کے لبیک اللھم لبیک کی پر کیف صدائیں بلند کرتے ہوئے ایک جیسے اعمال اور افعال بجا لاتے ہیں۔ ان مناسک کی ادائیگی سے اس بات کا بھی اظہار ہوتا کہ مسلمان رنگ و خون کی تفریق سے بالاتر ہیں۔ گویا حج مسلمانوں کے جغرافیائی، نسلی، لسانی اور سیاسی اختلافات کو مٹا کر انہیں ہر لحاظ سے وحدت کا روپ عطا کرتا ہے۔

عید الاضحیٰ

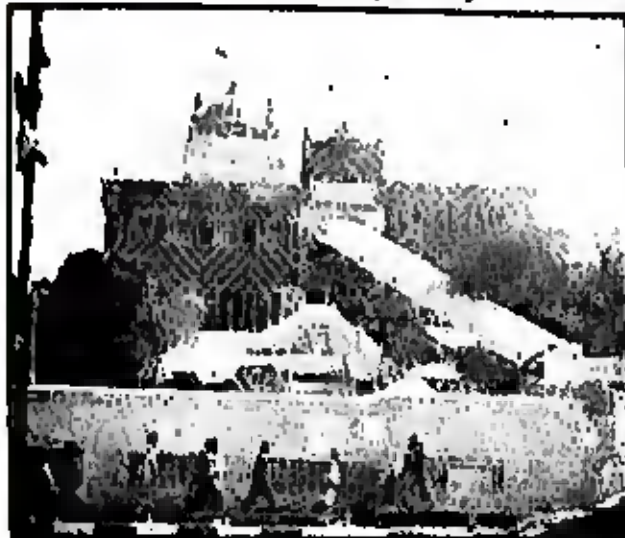
(6 اکتوبر 2014)

دنیا بھر کے مسلمان 5 اکتوبر جبکہ پاکستان سمیت کچھ ممالک میں 6 اکتوبر کو عید الاضحیٰ کا تہوار روایتی مذہبی عقیدت کے ساتھ منائیں گے۔ قربانی کا یہ تہوار ابراہیم علیہ السلام کی اپنے بیٹے کو اللہ کے لئے قربانی پر رضامندی کی یاد کے طور پر امت مسلمہ میں منایا جاتا ہے۔ ذوالحج کا چاند نظر آتے ہی دنیا بھر کے مسلم ممالک میں عید الاضحیٰ کی تیاریاں رواں دواں ہو جاتی ہیں اس سلسلے میں گائیں، اونٹ، بکروں اور دیگر جانوروں کی خریداری کی جاتی ہے۔ عید کے دن کے آغاز پر سورج نکلنے کے بعد مساجد و عید گاہوں میں عید کی نماز پڑھ کر پہلے خدا کے حضور خصوصی دعائیں مانگی جاتی ہیں اور پھر حضرت ابراہیم کی سنت کے احترام میں لاکھوں کی تعداد میں جانوروں کو ذبح کیا جاتا ہے اور اسلامی روایات کے مطابق گوشت کی تقسیم کا عمل پورا کیا جاتا ہے، بعض ممالک میں گھروں میں جبکہ بعض ممالک اپنے جانوروں کو قریبی مذبحہ خانوں میں ذبح کرواتے ہیں۔ عید کے ایام میں گھروں پر دعوتوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ پڑوسیوں، رشتہ داروں اور غریب غربا کے گھروں میں قربانی کا گوشت تقسیم کیا جاتا ہے۔

عید الفطر ہو یا عید الاضحیٰ، یہ صرف اپنی ذاتی خوشیوں کے مواقع ہی نہیں بلکہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو قربان کر کے غربا اور مساکین میں خوشیاں بانٹنے کا نام ہے۔

حضرت سید عبداللہ شاہ غازیؒ

16 اکتوبر 2014

برصغیر میں خطہ سندھ سعادت سے بہرہ مند ہے کہ برصغیر میں سب سے پہلے اسلام کا سورج یہاں طلوع ہوا..... اور اس

میں کوئی شبہ نہیں کہ اسلام اہل اللہ کے پاکیزہ کردار اور حسن اخلاق سے پھیلا اس سلسلے میں ابتدائی کرن حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ بھی ہیں۔ اس لحاظ سے آپ سندھ کی دھرتی پر پہلے صوفی تھے جنھوں نے یہاں اسلام کی شمع روشن کی۔ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ مدینہ منورہ میں سن 720ء میں پیدا ہوئے اور سن 760ء میں سندھ میں تشریف لائے۔ عبداللہ شاہ غازی نے اپنے وطن سے دور اس وقت ہندوستان میں دین اسلام کی تبلیغ کی۔ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کا عرس مبارک ہر سال 20، 21، 22 ذی الحج کو منایا جاتا ہے جس میں ہزاروں عقیدت مند دور دراز شہروں سے شریک ہوتے ہیں۔

حضرت خواجہ حسن سخی سلطان عرف منگھو پیرؒ

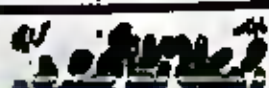
4 اکتوبر 2014

کراچی کے شمال مغرب میں منگھو پیر کی پہاڑی پر واقع درگاہ مشہور صوفی بزرگ حضرت خواجہ حسن سخی سلطان المعروف منگھو پیر کے نام سے موسوم ہے۔ حضرت خواجہ حسن سخی سلطان کے آباؤ اجداد گیارہویں صدی میں برصغیر آئے تھے۔ روایت ہے کہ چھ سات سو سال قبل صوفی بزرگ بابا فرید گنج شکر ایک قافلے کے ہمراہ حج کے لیے جا رہے تھے کہ بدنام زمانہ ڈاکو منگھو سائے مسافروں کو لوٹنے کی کوشش کی۔ روایت ہے کہ بابا فرید کی شخصیت کا منگھو سا پر اتنا اثر ہوا کہ اس نے اسلام قبول کر لیا اور جرائم سے تائب ہو گیا۔ منگھو سانے پھر بابا فرید کی رہنمائی میں تصوف کی مشق شروع کر دی اور انھیں بعد میں پیر کا خطاب دیا گیا جس سے وہ منگھو پیر کہلانے لگے۔ آپ کے مسکن کے نزدیک گندھک والے گرم پانی کا ایک چشمہ جاری ہو گیا ہے جہاں آج بھی زائرین جلد کے امراض کے علاج کی امید میں غسل کرنے جاتے ہیں اور شفا پاتے ہیں۔ ہر سال 8 ذوالحج کو ہزاروں عقیدت مند سلطان سخی منگھو پیر کا عرس مناتے ہیں اس کے علاوہ ساون کے مہینے سے پہلے میلہ بھی منعقد کرتے ہیں۔

شہادت عثمان غنی رضی اللہ عنہ

14 اکتوبر 2014

خلیفہ سوئم حضرت سیدنا عثمان غنیؓ اسلام قبول کرنے والے اولین صحابہ میں شامل ہیں۔ آپ ایک خدا ترس اور غنی انسان تھے۔ آپ کھلے دل سے دولت اللہ کی راہ میں خرچ کرتے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آپ کو غنی کا خطاب دیا۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دو صاحبزادیاں یکے بعد دیگرے آپ کے نکاح میں آئیں یہ وہ واحد اعزاز ہے جو کسی اور کو حاصل نہ ہو سکا۔ اسی اعزاز کی وجہ سے آپ کو ذوالنورین بھی کہا جاتا ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ کے بعد آپ تیسرے خلیفہ راشد بنے۔ آپ نے 644ء سے 656ء تک بارہ سال خلافت کی ذمہ داریاں سرانجام دیں۔ آپؓ کی شہادت 18 ذی الحجہ سن 35ھ میں ہوئی۔

ٹیچرز ڈے

5 اکتوبر 2014

علم کی شمع کو روشن کرنے والی ایک اہم ہستی کا نام ہے.... استاد۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں ورلڈ ٹیچرز ڈے ہر سال 5 اکتوبر کو منایا جاتا ہے، یوم اساتذہ منانے کا مقصد معاشرے میں اساتذہ کے کردار کو اجاگر کرنا اور اساتذہ کی بے پناہ خدمات کا اعتراف کرنا ہے، بعض ممالک میں اس دن کو اتنی زیادہ اہمیت دی جاتی ہے کہ اس دن وہاں قومی تعطیل ہوتی ہے، اس دن کی مناسبت سے اسکول کالجوں میں سیمینارز، کانفرنسیں اور تقریبات کا انعقاد کیا جاتا ہے، اساتذہ کو تحائف اور پھول پیش کئے جاتے ہیں۔

ذہنی صحت کا عالمی دن

10 اکتوبر 2014

10 اکتوبر کو دنیا بھر میں ذہنی صحت Mental Health کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس سال کا موضوع "شیزوفرینیا کے ساتھ جینا" ہے۔

عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ دنیا بھر میں 45 کروڑ افراد کسی نہ کسی دماغی عارضے میں مبتلا ہیں۔ جس میں سب سے زیادہ پائی جانے والی دماغی بیماریاں ڈیپریشن اور شیزوفرینیا ہیں۔ 2002ء میں یہ اندازہ لگایا تھا کہ دنیا بھر میں 15 کروڑ 40 لاکھ سے زیادہ افراد ڈیپریشن کا شکار ہیں۔ جبکہ دنیا بھر میں تقریباً ایک فیصد افراد کسی ایک وقت میں شیزوفرینیا متاثر ہوتے ہیں۔ شیزوفرینیا میں مریض کا دماغ غیر حقیقی چیزوں کو حقیقت سمجھنے لگتا ہے، اسے رشتہ دار قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔ ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ اپنی ہی دنیا میں مگن نظر آتے ہیں۔ اقوام متحدہ کے مطابق دنیا بھر میں چار میں سے ایک شخص کو کچھ حد تک ذہنی صحت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ جبکہ ترقی پذیر ملکوں میں 85 فی صد تک افراد کو دماغی امراض کے کسی علاج تک کوئی رسائی حاصل نہیں۔ وہاں دماغی بیماری کو شرمندگی اور بدنامی سمجھا جاتا ہے۔

معمر افراد کا عالمی دن

1 اکتوبر 2014

یکم اکتوبر کو دنیا بھر میں معمر افراد کی اہمیت اور ان کے حقوق کی جانب توجہ دلانے کے لئے بزرگ شہریوں کا عالمی دن منایا جاتا ہے، اس دن کے منانے کا مقصد بوڑھے افراد کے حقوق کی طرف توجہ دلاتا ہے اور عوام کو معاشرے کے معمر افراد کی دیکھ بھال اور ان کے حقوق سے متعلق آگاہی فراہم کرتا ہے۔ دنیا میں بزرگوں کی معاشی بدحالی و تنزلی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ پانچ میں سے صرف ایک ساٹھ سال سے زائد عمر شخص کو پینشن کی سہولت حاصل ہے۔ یوں دنیا کے ساٹھ کروڑ ستر لاکھ بزرگوں کو معاشی تحفظ حاصل نہیں ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق کم ترقی یافتہ ممالک میں ستر فیصد مردوں اور چالیس فیصد بزرگ عورتوں کو کام جاری رکھنا پڑتا ہے۔

غربت کے خاتمے کا دن

17 اکتوبر 2014

ہر سال 17 اکتوبر کو دنیا بھر میں غربت کے خاتمے کا دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد غربت کی زندگی گزارنے والے بچوں اور خاندانوں کی حالت زار اور ان کے حقوق دلانے کی ضرورت کو اجاگر کرنا ہے۔ غربت اور محرومی کی زندگی گزارنے والے لوگوں کی مشکلات کو سمجھنے اور ان کے مسائل کو سننے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس دن غربت، محرومی اور عدم مساوات کے خاتمے، بچوں کے حقوق کے تحفظ اور غریب عوام کی حالت زار اور ان کی فلاح و بہبود کے منصوبوں کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لئے سیمینارز، مذاکروں، مباحثوں اور خصوصی پروگرامز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

لڑکیوں کا عالمی دن

11 اکتوبر 2014

پاکستان سمیت دنیا بھر میں بچیوں کا عالمی دن 11 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔ لڑکی سے ظلم و زیادتی کی تاریخ جتنی قدیم ہے خاتون کے روپ میں اس کے عزم و ہمت کی داستان بھی اتنی انمٹ نقوش لیے ہے۔ لڑکی پیدا ہوتے ہی زندہ در گور کرنا، بچی اور بیٹے میں

بھی برقرار رکھنا، انہیں تعلیم سے دور رکھنا اور دیگر کئی زیادتیاں انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہے۔ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے لڑکیوں کے حقوق اور لڑکیوں کو درپیش مسائل کی جانب توجہ مبذول کرانے کے لیے گیارہ اکتوبر کے دن کو لڑکیوں کا عالمی دن قرار دیا۔

بصارت کا عالمی دن

15 اکتوبر کو دنیا میں نابیناؤں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اسے سفید چھڑی کا دن بھی کہا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد معاشرے کو بصارت سے محروم افراد کے مسائل اور مشکلات کا احساس دلانا ہے تاکہ ان لوگوں کی تعلیم وتربیت، روزگار اور ان کے تحفظ کا مناسب انتظام کیا جاسکے۔ یہ دن نابیناؤں کی انٹرنیشنل فیڈریشن کے تحت ہر سال منایا جاتا ہے۔

خوراک کا عالمی دن

عالمی خوراک کے مسئلے سے متعلق عوام میں آگاہی پیدا کرنے اور بھوک، ناقص غذا اور غربت کے خلاف جدوجہد میں اتحاد کو مستحکم کرنے کے لیے پاکستان سمیت دنیا بھر میں 16 اکتوبر کو خوراک کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ جس کا بنیادی مقصد عالمی سطح پر خوراک کی پیداوار میں اضافہ کرنا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے دنیا بھر میں مختلف تقریبات و سیمینار کا انعقاد بھی کیا جاتا ہے۔

دسہرہ اور دیوالی کا تہوار

ہر سال ہندو برادری ہندی کیلنڈر کے مہینے "کارتک" کے دسویں دن دسہرہ کا تہوار مناتی ہے۔ یہ دن کو ہندو برائی پر اچھائی کی جیت کے طور پر مناتے ہیں کیونکہ اسی دن رام نے راون کو شکست دی تھی۔ اس تہوار میں راون کے پتلے کو جلایا جاتا ہے اور اس تہوار کے ٹھیک 20 دن بعد رام کی اپنی سلطنت میں واپسی کی خوشی میں دیوالی منائی جاتی ہے۔ جس میں شاندار چراغاں اور آتش بازی کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں بھی اقلیت میں موجود ہندو برادری یہ تہوار روایتی جوش و خروش سے یہ تہوار مناتی ہے۔

کڑوا چوتھ کا برت....

ہندو مذہب کے مطابق "کارتک" کے مہینے میں شادی شدہ اور غیر شادی شدہ خواتین پورے چاند کی چوتھی رات میں اپنے منگیتر یا شوہر کی صحت اور تندرستی کیلئے کڑوا چوتھ کی رسم ادا کرتی ہیں۔ اس رسم کے دن خواتین برت (روزہ) رکھتی ہیں اور سارا دن کچھ کھاتی پیتی نہیں ہیں۔ بلکہ دن مکمل ہونے پر شام کو چھلنی میں چاند دیکھ کر اپنے مطلوبہ شخص کی شکل دیکھنے کے بعد برت (روزہ) کھول لیتی ہیں۔

یوم کپور.... یہودیوں کی توبہ کا دن

یہودی ماہ تشری کے دسویں دن یوم کپور منایا جاتا ہے۔ اس روز دس پر مشتمل عشرۃ التوبہ کے اختتام پر پچیس گھنٹے کا ایک طویل روزہ رکھا جاتا ہے، جو یوم کپور کی شام سورج ڈوبنے پر شروع ہوتا ہے اور اگلے دن سورج غروب پر کھولا جاتا ہے۔ اس تہوار کا مقصد سال بھر کی توبہ کرنا ہوتا ہے۔ عشرۃ التوبہ کے دوران یہودی ایک دوسرے سے معافی مانگتے ہیں، اور یوم کپور توبہ کا آخری موقع ہے جس میں یہودی باجماعت خدا سے معافی مانگتے ہیں، اپنے اعمال کی توبہ کرتے ہیں اور آئندہ سال میں نیکیاں کرنے اور گناہ سے پرہیز کرنے کا ارادہ کرتے ہیں۔ اس دوران یہودی اپنا بیشتر وقت شول (یہودی معبد) میں گزارتے ہیں۔

پولیو سے حفاظت کا عالمی دن

24 اکتوبر کو پولیو کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر عالمی ادارہ صحت، محکمہ صحت، اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن، پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن اور صحت کے شعبہ میں خدمات سرانجام دینے والی این جی اوز کے زیر اہتمام مختلف شہروں میں کانفرنسز، ورکشاپس، مذاکروں اور دیگر تقریبات کا انعقاد کرتی ہے۔

نوٹ: اس مضمون میں کوشش کی گئی ہے کہ ہجری تاریخوں کی متبادل ممکنہ عیسوی تاریخیں دی جائیں، البتہ درست ہجری تاریخیں چاند کے نظر آنے سے مشروط ہے۔

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔

بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔ مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور عونت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

چھٹی قسط:

لاں میری گڑیا.... پارس نے سکینہ کو جھنجوڑنا شروع کردیا۔

دونوں جیسے ہوش میں آگئے۔ سونے کے سکے شفیق کی ہاتھ میں تھے وہ اس وقت بھی سکوں کو گھور گھور کر ان کے اصلی ہونے کا یقین کر رہا تھا۔ اس کا چہرہ پسینے سے تر تھا اور ہاتھوں میں کپکپاہٹ تھی۔

ہاں ہاں دیتی ہوں۔ سکینہ ماتھے سے پسینہ

صاف کرتی اٹھی۔

اور پورا صندوق یکدم پلٹ دیا۔

اس کا دل بلیوں اچھل رہا تھا۔ اس نے بمشکل اپنے حواس قابو کر کے ایک ایک کپڑے کو کھنگالنا شروع کر دیا۔ گڑیا تلاش کرتے ہوئے اس کا دھیان چھن کی آواز پر زیادہ تھا مگر ان کپڑوں میں سوائے سیلن کے اور کچھ نہ تھا۔

تیری گڑیا اس میں نہیں پتر۔ ٹھہر جا میں ڈھونڈ دوں گی۔ اس نے جلدی جلدی سارے کپڑے دھوپ میں پھیلاتے ہوئے پارس کو ٹالنے کی کوشش کی۔

وہ رہی۔ پارس ماں کی بات ان سنی کر کے خوشی سے چلائی۔

کہاں؟ سکینہ نے چونک کر سر اٹھا کر پارس کی طرف دیکھا۔

وہ.... وہاں۔ اس نے ننھی سی انگلی ایک جانب اٹھا کر اچھلتے ہوئے کہا۔

سکینہ نے پارس کی اٹھی انگلی کی سمت دیکھا۔ کمرے میں رکھی دیوار سے لگی الماری کا پچھلا حصہ جو کھڑکی سے نظر آرہا تھا۔ اس کے اور دیوار کے درمیان کوئی سفید سی چیز لال رنگ میں لپٹی پھنسی ہوئی تھی۔

او ہو۔

ہو..... یہ یہاں پڑی ہے۔ اس نے لمبا سانس کھینچا

مجھ سے اکیلے تو نہیں ہو گا آپ بھی آئیں۔ سعید نے ایک ہاتھ کمر پر رکھ کر کھڑکی سے اندر جھانکتے ہوئے شفیق کو مدد کے لئے پکارا۔

اور پھر الماری کو تھوڑا آگے کھسکا کر ڈنڈے سے گڑیا باہر دھکیل دی۔

یہ لے..... سکینہ نے فاتحانہ مسکراہٹ کے ساتھ کہا۔

پارس نے زمین پر پڑی گڑیا جلدی سے اٹھائی۔

ای.... مجھے نہیں چاہیئے۔ اس نے کراہیت سے گڑیا کو دور پھینک دیا۔ کپڑے کی گڑیا کی حالت بہت خراب ہو چکی تھی مٹی میں اٹی، گیلی گیلی سی جگہ جگہ سے سلائی ادھڑ گئی تھی جہاں سے روئی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے باہر نکل رہے تھے۔ وہ ہاتھوں کو اپنے کپڑوں سے صاف کرتی باہر بھاگ گئی۔

لے لو.... سکینہ نے خفگی سے ایک نظر بھاگتی پارس کو گھورا اور پھر کمرے میں دیکھنے لگی جہاں کپڑے، صندوق کا پرانا سامان بکھر کر کسی کاٹھ کباڑ کا منظر دے رہا تھا۔

اف.... خوب ہی وقت ضائع کیا۔ وہ بکھری چیزیں سمیٹتے تھک گئی تھی۔

وقت کہاں ضائع کیا تو نے....؟ ذرا دیکھ تو.... یہ پارس کی گڑیا ڈھونڈتے ہوئے ہی تو ملے ہیں نا؟ شفیق نے سکوں کو کھنکھناتے ہوئے کہا۔

ہاں یہ تو ہے.... سکینہ دھیمے سے بولی۔

کیا آپ کو یہ سب عجیب سا نہیں لگ رہا۔ وہ سنجیدگی سے بولی۔ جیسے کچھ سمجھنے کی کوشش کر رہی ہو۔

ہاں لگ تو رہا ہے۔

اب سمجھ میں آیا کہ ہاشم بابا اسے خاص کیوں کہتے

ہیں۔ وہ کام کرتے کرتے رک گئی۔

کیا سمجھ آیا؟ شفیق نے سکینہ کی پوری بات سننے کے باوجود پھر پوچھا

یہی کہ...... مطلب یہ کہ.... سکینہ اپنی بات سمجھانے کے لئے الفاظ ڈھونڈنے لگی۔

شفیق غور سے اس کی بات سننے لگا۔

مطلب یہ کہ وہ میرا وہم نہیں تھا۔ ندی کا بند ٹوٹنے سے پہلے پارس کا پیالہ مانگنا اور پھر سیلاب کا آنا.... اس نے کہا تھا۔ وہ بابا کے ساتھ مل کر پانی نکالے گی۔ سکینہ پارس کے الفاظ ذہن میں دہرانے لگی۔

اور آج یوں اچانک گڑیا کے لئے ضد کرنا تاکہ ہمیں یہ سکے مل جائیں۔

آپ کو نہیں لگتا؟ یہ سب اشارے ہیں ہمارے لئے کہ ہماری پارس بہت خاص ہے۔

وہ شفیق کا جواب سننے سے پہلے ہی بول پڑی۔ میں تو پہلے ہی سمجھ گئی تھی جی.... کہ میری بیٹی پر اللہ کے نیک بندوں کی خاص نظر کرم ہے۔ ان کا فیض ہے اس پر اور آپ خواہ مخواہ مجھے وہمی سمجھ رہے تھے۔ وہ چہک کر بولی۔

تُو نے صحیح سمجھا تھا۔ شفیق نے سکینہ کی تائید کی۔

تو جانتی ہے اس بات کا مطلب؟ پھر تو یہ بڑی ذمہ داری ہے ہم پر۔ شفیق سنجیدہ ہو گیا۔

دیکھو جی.... یہ بات ابھی کسی اور کو نہ ہی پتہ چلے تو اچھا ہے۔ سکینہ نے رازدارانہ سے انداز میں کہا

لیکن یہ چھپانا اتنا آسان بھی تو نہیں۔

ہم کوشش تو کر سکتے ہیں، جب تک چھپ جائے بہتر ہے۔ یہ پڑھ لکھ لے، اپنے گھر بار کی ہو جائے بس پھر خیر ہے۔ سکینہ بولی

اس نے کپڑے کی بوسیدہ گڑیا کچرے میں ڈال دی اور خود چیزیں سمیٹ کر دیوار سے ٹیک لگا کر بیٹھ گئی۔ تھکن کے باوجود اس کے آواز میں ایک نئی توانائی تھی۔ سیلاب سے ہونے والے تباہی کے بعد قدرت کی مدد ملنے پر شفیق اور سکینہ کے چہروں پر پہلی سی رونق لوٹ آئی تھی۔ وہ ہاتھ میں پنکھا لے کر زور زور سے جھلنے لگی۔

شفیق نے کمرے سے باہر صحن میں پارس کو غور سے دیکھا جو موسم کی تپش سے بے نیاز کیاری کے پاس بیٹھی کھیل رہی تھی۔

میں سوچ رہا ہوں کہ ہم لوگوں کو کیا بتائیں گے....؟ وہ نہیں پوچھیں گے یہ خالص سونے کے سکے کہاں سے آئے؟ شفیق نے سکوت توڑا۔

دیکھو جی..... وہ پنکھا سائیڈ پر رکھ کر بیٹھ گئی۔ سارا گاؤں یہ بھی جانتا ہے کہ ہمارے مالی حالات پچھلے پانچ سالوں میں بہت اچھے ہو گئے تھے

کہہ دینا انہیں سالوں میں پارس کے لئے لے کر رکھے تھے۔ سکینہ نے سادہ سا حل بتا دیا۔

شفیق اسے بے یقینی سے دیکھنے لگا۔

یقین کرو..... کوئی سوال نہیں کرے گا۔ جس نے دیئے ہیں وہی راستہ بھی بنائے گا۔ سکینہ اس کے چہرے پر بے یقینی کے آثار دیکھ کر پورے وثوق سے بولی

ہوں..... یہ بھی تُو صحیح کہہ رہی ہے۔ اس کا اعتماد تھوڑا بحال ہوا

تو پھر آپ آج ہی سنار چاچا سے مل لو۔

کیوں ناں..... پاس والے گاؤں میں کسی سنار کے ہاتھ بیچ دیں اس طرح بات بھی نہیں کھلے گی۔ شفیق نہ جانے کیوں اپنے گاؤں والوں کو بتاتے ہوئے

جھجک رہا تھا۔

مگر جانا بھی تو آسان نہیں۔ جگہ جگہ دلدل کیچڑ ہے۔

آپ بہتر ہے کہ ستار چاچا کو اعتماد میں لو اور انہیں کے ہاتھ بیچو۔

اچھا ٹھیک ہے۔ مگر پھر وہ [illegible] وہ گہری سوچ میں تھا۔

اب کیا ہوا؟ سکینہ اس کا چہرہ پڑھنے کی کوشش کرنے لگی۔

تجھے نہیں لگتا۔ ان سکوں کا ملنا ہماری مدد کے ساتھ کوئی آزمائش بھی ہو سکتی ہے۔

کیسی آزمائش....؟ وہ الجھی

پتہ نہیں۔ شفیق نے کندھے اچکائے۔ مجھے نہیں پتہ.... پر دل کو ایسا لگتا ہے۔

اچھا آپ ان کو بیچو تو سہی۔ رقم ہاتھ میں آجائے گی تو اس کا مصرف بھی سامنے آجائے گا۔

ہوں.... جاتا ہوں، اس نے جانے کی تیاری پکڑلی اور ساتھ ساتھ خیالوں ہی خیالوں میں ستار سے بات کرنے کے لئے الفاظ جمع کرنے لگا۔

سکوں کے بدلے ستار سے ملنے والی رقم اچھی خاصی تھی۔ شفیق نے چمڑے کے چھوٹے بٹوے میں ڈال کر سینے میں اڑس لی۔ شکر ہے کہ چاچے نے زیادہ سوال نہیں کیے۔ وہ شکر ادا کرتا جلد سے جلد گھر پہنچا۔

سکینہ بھی دروازے پر ہی اس کی منتظر تھی۔ اس نے بٹوا نکال کر ہوا میں لہرایا اور اسی وقت گڈی کھول کر رقم گننے لگا۔

یہ پیسے آرڈر کے مال کے لیے۔ یہ راشن کے اور یہ....

شفیق نے موٹی سی گڈی الگ کر کے بٹوہ میں واپس ڈال دی اور یہ زمین کے لئے۔ اس کے چہرے پر جاندار مسکراہٹ آگئی۔

لے دھیان سے رکھ دے۔ شفیق نے رقم سکینہ کے حوالے کر دی۔

میں کل ہی جاؤں گا نمبر دار کے پاس۔

برسوں بعد اس کا خواب پورا ہونے والا تھا۔ شفیق دل ہی دل میں دکان کی تعمیر اور سامان کا حساب کرنے لگا۔

سکینہ شفیق کو اتنا مطمئن اور خوش دیکھ کر خود کو بھی بہت پرسکون محسوس کر رہی تھی۔

وہ دونوں طے کرنے سے قاصر تھے کہ یہ سب غیبی مدد تھی یا پھر کوئی آزمائش....

دونوں یہی باتیں سوچتے نیند کی وادیوں میں کھو گئے۔

ابھی آدھی رات ہی گزری ہو گی شفیق کو نیند میں بے چینی محسوس ہوئی۔ اسے اپنے اطراف ٹھنڈک کا احساس ہو رہا تھا۔ جیسے ٹھنڈی لہریں اسکے رگ وپے میں اتر رہی ہو۔

سکینہ کھیس ڈال دے۔ سردی سی لگ رہی ہے مجھے۔ اس نے نیند میں سکینہ کا کندھا ہلاتے ہوئے کروٹ لے لی۔

کافی دیر گزرنے پر بھی کھیس نہیں ڈلا۔ سکینہ شاید گہری نیند میں تھی۔

اسے کھٹ پٹ سنائی دی.... تو پھر یہ کون ہے؟ شفیق نے آنکھیں کھول دیں۔

اس کے سامنے پارس کھڑکی کے پاس کھڑی باہر جھانک رہی تھی۔

"بیٹا تو ادھر کیا کر رہی ہے۔" شفیق گھبرا کر اٹھ بیٹھا وہ جلدی سے پارس کے قریب پہنچ گیا اور اسے گود میں اٹھا لیا۔

"کیا ہوا ..." اس نے پھر پوچھا۔

"بابا چاند..." پارس نے کھڑکی سے باہر آسمان کی طرف انگلی کر دی جہاں ننھے ننھے تاروں کے درمیان چودھویں کا چاند پوری آب و تاب کے ساتھ چمک رہا تھا۔ اس لمحے پارس کے چہرے سے چھلکنے والی روشنی چاند کی چمک سے کہیں زیادہ تھی۔

پھر اسی ٹھنڈک کا احساس ہوا۔ "چل سو جا ماں کے پاس۔ ایسے اکیلے اب مت کھڑی ہونا آئندہ۔" اس نے پیار سے تنبیہ کی۔

شفیق نے جلدی سے کھڑکی کے پٹ بند کر دیے اور پارس کو بھی کمبل میں اچھی طرح لپیٹ دیا۔

شفیق پارس کا یوں جاگنا کچھ عجیب سا لگا سارے دن کی باتیں اس کے ذہن میں گھومنے لگیں۔ اس نے لیٹے لیٹے گردن گھما کر دیکھا۔

پارس وہاں ہی لیٹی سو چکی تھی۔

****

منہ اندھیرے مرغ کی بانگ کے ساتھ ہی شفیق ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھا۔

اس نے سکینہ کو جھنجھوڑنا شروع کر دیا۔ سکینہ اٹھ سویر ہو گئی۔

"مجھے آج سب سے پہلے نمبردار سے ملنا ہے۔" اس کا بس نہیں چل رہا تھا کہ وہ گھڑی کی چوتھائی میں زمین پر اپنا کام شروع کر دے۔

سکینہ بھی جمائیاں لیتی زبردستی خود کو جگاتی باورچی خانے میں گھس گئی۔ اسے بھی شفیق کی بے قراری کا اندازہ تھا۔

"نمبردار کو بھی تو اٹھنے دو۔" سکینہ اس کو یوں بڑے بڑے نوالے حلق سے اتارتے دیکھ کر بولی۔

"نہیں اٹھا ہو گا تو جگا دوں گا۔ پر آج یہ کام کر کے ہی آؤں گا۔"

"اچھا جی ٹھیک ہے آپ تیار ہو جاؤ، میں پارس کو

ناشتہ کرا دوں۔

وہ باہر صحن میں چلی گئی جہاں پارس کیاری کے پاس چبوترے پہ بیٹھی بیٹھے پراٹھے کے چھوٹے چھوٹے لقمے لے رہی تھی۔ اس کے سامنے دودھ کا گلاس ایسے ہی رکھا تھا۔

دودھ پی لے پتر۔ سکینہ نے آواز دی۔

اس کی گردن نہ نہ میں ہلنی شروع ہو گئی۔

پی لے پتر ماں کی بات مان۔ شفیق جوتا پیر میں ڈالتے ہوئے باہر نکل آیا۔

ذرا دھیان سے جانا۔ سکینہ نے رقم کا بٹوہ اس کے ہاتھ میں دے دیا۔

وہ زیرِ لب مسکرا دیا۔

ہشش.... ہشش سکینہ کیاری میں لگے دھنیئے، پودینے اور پالک کے پتوں پر سے چڑیوں کو اڑانے لگی۔

دیکھو تو..... سارے پتے کھا جاتی ہیں یہ چڑیاں۔

پارس نے اپنے پراٹھے کا ایک ٹکڑا کیاری کے پاس ڈال دیا۔ یہ لو چڑیا..... تم یہ کھا لو

شفیق ہنس پڑا..... ارے چڑیا پراٹھا نہیں کھاتی۔ یہ تُو کھا۔ اس نے نوالہ پارس کے منہ میں دے دیا۔

تو پھر یہ بھوکی رہ جائے گی۔

نہیں رہے گی۔ اللہ اس کو بھی کھانا دیتا ہے جیسے ہمیں دیتا ہے۔

اچھا تو یہ بھی کھانا پکاتی ہے.....؟

ارے نہیں دادی اماں۔ یہ کھانا نہیں پکاتی۔ یہ دانہ کھاتی ہے جیسے باجرہ، چھوٹی چیزیں۔

پر آپ نے تو اسے اڑا دیا۔ وہ اب کیسے کھائے گی۔

ارے یہ سارے پتے کھا جاتی تو میں تیرے لیے مزے کا پالک کیسے بناتی؟ سکینہ اسے بہلانے لگی

پر آپ تو کہتی ہو سب کو مل بانٹ کے کھانا چاہیے۔

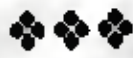
اف..... شفیق نے سر پکڑ لیا۔

دیکھ سکینہ ..... اب چڑیا آئے تو اس کو مت اڑانا....

ٹھیک ہے .... !خوش.... ؟اس نے پارس کی طرف دیکھ کر کہا۔

میں چلتا ہوں۔ دیر ہو رہی ہے... کہیں نمبردار نہ نکل جائے۔ وہ یہ کہتا تیزی سے باہر نکل گیا۔

اور ننھی پارس پراٹھے کا نوالہ لیے کیاری کے پاس بیٹھ کر چڑیا کا انتظار کرنے لگی۔

❖❖❖

وہ کیچڑ سے بچتا بچاتا تیز قدم اٹھاتے نمبردار کے گھر کی جانب جا رہا تھا۔ راستے میں جمگھٹا دیکھ کر رک گیا۔

مولوی رفیق اور گاؤں کے دوسرے لوگ آپس میں سر جوڑے کھڑے تھے۔ وہ ان کے قریب ہو گیا

مولوی رفیق اسے دیکھ کر مسکرا دیے۔ ابھی ہم تمہاری طرف ہی آ رہے تھے۔

سب خیر ہے مولوی صاحب؟

ابھی تو خیر ہے۔ مگر شاید کچھ دنوں بعد نہ رہے جمال پریشانی سے بولا

بدفال نہ نکال۔ اللہ سب خیر کرے گا۔ مولوی رفیق نے جمال کو سرزنش کی

کیوں ناں ہم بیٹھ کر بات کریں۔ ہاں بہتر ہے سب برگد کی چھاؤں تلے جگہ بنا کر بیٹھ گئے۔

جی.... مولوی صاحب آپ بزرگ ہو آپ بات شروع کرو۔ ایک آدمی بولا

بات دراصل یہ ہے کہ گاؤں کی حالت کسی سے

بھی ڈھکی چھپی نہیں ہے۔ فصلیں تباہ تے کھلیان اجڑ گئے، گھروں میں اناج ختم ہو گیا ہے کئی گھروں میں تو فاقوں کی نوبت آ گئی ہے۔

وہ بولتے بولتے ذرا دیر کے لئے رک گئے، میرا گھر بھی ان میں سے ایک ہے۔ ان کی آواز رندھ گئی۔

اور تو اور چودھریوں کی بدلی نظریں۔۔ ان کے لہجے میں تلخی گھل گئی۔

ذرا توقف دے کر بولے، کل مجبور ہو کر گیا تھا چودھری سراج کے پاس۔ مگر اس نے بھی اناج کی بوری دگنی قیمت میں دینے کا سودا کیا ہے۔ کہتا ہے سیلاب سے میرا بھی نقصان ہوا ہے۔ سارا اناج مفت بانٹ دوں گا تو خود کہاں سے کھاؤں گا۔

ہاں.... دوسرا بولا، مجھے بتانا تو نہیں چاہیئے پر سچائی یہ ہے کہ بیوی کی چاندی کی بالیاں دے کر تین دن کا راشن لایا تھا۔ وہ بھی ختم..... اب کہاں سے لاؤں؟

افسوس یہ کہ چودھری سراج اس بار کچھ زیادہ ہی کٹھور پن دکھا رہا ہے۔ شوکت گوالے کا لہجہ بھی تیز ہو گیا۔

سنا ہے کہ اس کا گودام اناج سے لبالب بھرا ہے۔

ایک اور اندر کی خبر ہے.... یہ کہتے ہوئے جمال نے پہلے ادھر ادھر دیکھا پھر مزید قریب ہو کر دھیمی آواز میں بولا:

ندی کا بند بھی یونہی اچانک نہیں ٹوٹا.....

سب کو سب کچھ پتہ ہے، مگر کوئی مائی کا لال سامنے آکر بولنے کو تیار نہیں.....

اس کا حل بھی سوچنا پڑے گا۔ رحم دین جو بہت دیر سے خاموش تھا بول پڑا۔ ابھی تو سب سے پہلے ہمیں اس مشکل کا حل ڈھونڈنا ہے۔ اس وقت کسی کے پاس بھی اتنی رقم نہیں کہ ہم چودھری سے اناج خرید سکیں۔

آخر چند لوگ امداد بھی کتنی کر پائیں گے.....؟

اب تو کرم دین نے بھی نظریں چرا لی ہیں۔ جمال نے رحم دین کی طرف ترچھی نظروں سے دیکھتے ہوئے طنز کیا۔

شفیق تو کچھ بول۔ رحم دین اس کا طنز نظر انداز کرتے ہوئے بولا:

مجھے تو اس کا ایک ہی حل نظر آتا ہے کہ اگر کسی بھی طرح پاس والے گاؤں سے اناج اٹھوا لیا جائے تو چودھری کا دماغ اپنے ٹھکانے آجائے گا اور اس میں سرداراں کے بیٹے کا سسرال بھی ہماری مدد کو تیار ہے۔ شفیق کو خاموش دیکھ کر شوکت گجر والے نے اپنی تجویز پیش کی

شفیق خاموشی سے ساری بات سنتا رہا۔ غیر ارادی طور پر اس کا ہاتھ اپنی جیب پر چلا گیا اسے لگا جیسے کوئی بھاری سل اس کے سینے پر رکھی ہو۔

وہ شرمندگی محسوس کرنے لگا۔

شام کو دوبارہ ملنے کا کہہ کر سب لوٹنے لگے۔

شفیق بھی بنا کچھ کہے نمبردار سے ملنے کا ارادہ ترک کر کے گھر لوٹ آیا۔

دروازہ کھولتے ہی پارس اس کی ٹانگوں سے لپٹ گئی۔

بابا میں نے چڑیا کو کھانا دے دیا۔ وہ خوشی سے چلائی....

یہ تو بہت اچھا کیا میری بیٹی نے۔ اس نے پارس کو شفقت بھرے جذبوں کے ساتھ گود میں اٹھا لیا۔

اچھا بتاؤ کیا کھلایا اسے؟

یہ کھلایا اس نے۔ سکینہ نے جو کچی مٹی کے فرش کی لپائی میں مصروف تھی کیاری کی طرف اشارہ کیا جہاں لگا ہوا [illegible] نظر آ رہا تھا۔

وہاں کیاری کے پاس زمین پر [illegible] سے بہت چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بھی پڑے تھے زمین پر ننھی چیونٹیاں لپٹی ہوئی تھیں۔

یہ ان کا حصہ تھا انھوں نے کھا لیا۔ پارس معصومیت سے اس کے گلے میں بانہیں ڈالے جھولتے ہوئے بولی۔

شفیق غور سے ان ننھی چیونٹیوں کو دیکھنے لگا جو پراٹھوں کے ننھے ننھے بھوروں پر لپٹی ہوئیں ایک دوسرے سے جڑی ان کو بل تک لے جا رہی تھیں۔ اور پھر اس کی نظریں پارس پر ٹک گئیں۔ اس کے معصوم چہرے سے خوشی کی پھوٹنے والی کرنیں سورج کی روپہلی کرن سے بھی کہیں زیادہ چمکدار اور لطیف تھیں۔ وہ چند لمحوں کے لئے بے سود سا ہو گیا۔ ان کرنوں کی ٹھنڈک اسے اپنے دل میں اترتی محسوس ہوئی۔ اس کے دماغ میں سیٹیاں سی بجنے لگیں۔ بالکل ایسی ہی ٹھنڈک اس نے رات میں محسوس کی تھی۔ وہ بہت کچھ سوچنے لگا۔

پارس پتر....! چل اندر جا۔ اپنا سبق نکال میں آرہی ہوں سننے۔ سکینہ نے پارس کو شفیق سے الگ کیا اور اسے اندر بھیج کر شفیق کی حالت کا جائزہ لینے لگی جو ابھی تک خاموش گم سم بیٹھا تھا۔

خیر تو ہے۔ نمبردار نے منع کر دیا کیا؟

ہوں.... وہ چونکا

کیا ہوا؟ سکینہ کی سوالیہ نگاہیں اس پر ٹک گئیں۔

میں نہیں گیا۔

نہیں گیا۔ مطلب؟

مطلب وقت نہیں ملا۔

کیا کہہ رہے ہو جی۔ سکینہ

نے وضاحت چاہی

شفیق نے راستے میں گاؤں والوں سے ہونے والی ملاقات اور اس کا مقصد بتا دیا۔

دونوں سوچ میں ڈوب گئے۔

میں اتنا خود غرض کیسے ہو گیا سکینہ ؟ وہ ایک ہاتھ تھوڑی پر رکھے سر جھکائے یونہی بیٹھا رہا۔

ہم یہ کیسے بھول گئے کہ گاؤں میں سب ہی کی حالت خراب ہے۔ شفیق کے لہجے میں اضطراب تھا۔

مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہا۔ پتہ نہیں میں صحیح ہوں کہ غلط.....؟ شفیق نے نظریں اٹھا کر سکینہ کی طرف دیکھا جو ابھی تک خاموشی سے اس کی بات سن رہی تھی۔

اس نے چاہا کہ سکینہ اس کی تائید کرے۔

آپ صحیح ہو۔ ہم واقعی رقم ملنے کی خوشی میں صرف اپنے بارے میں سوچ رہے تھے۔

شفیق کو اس کے جواب سے سکون محسوس ہوا۔

تو پھر....؟

سوچ لو.... اگر آپ رقم وہاں دے دو گے تو پھر آپ کی دکان کا کیا ہو گا؟ سکینہ بھی اس کا دل چھاننے لگی

او خیر ہے۔ آرڈر تو پورا ہو ہی جائے گا ناں، قرضہ اتر جائے گا یہی کافی ہے۔ باقی رہی دکان.... تو پھر کبھی۔ وہ مسکرایا۔

شاید سویرے پارس کی معصوم باتیں بھی ہمیں یہی سمجھا رہی تھی..... ہم جو بھی کھائیں سب مل بانٹ کر کھائیں گے۔ شفیق کچھ سوچتے ہوئے بولا۔

تو پھر دیر نہ کرو۔ آپ کے ہر فیصلے میں، میں آپ کے ساتھ ہوں۔ اس نے یقین دہانی کرائی۔

جانتا ہوں۔ وہ پیار سے بولا

شام کو چوپال میں شفیق نے مولوی صاحب کے ہاتھ میں رقم کا تھیلا رکھتے ہوئے ایک انجانی سی خوشی محسوس کی۔ اسے لگا کہ اس کے چہرے پر سے بھی خوشی کی وہی سورج کی روپہلی کرن سے بھی زیادہ لطیف اور چمکدار کرنیں پھوٹ رہی ہیں جو پارس کے چہرے پر تھیں اور اس کے دل میں اتر رہی ہیں۔

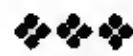
گاؤں والوں نے مزید تھوڑی بہت رقم جمع کرکے پاس والے گاؤں سے اناج سستے داموں اٹھوالیا۔ جس میں سرداراں کے بیٹے کی سسرال والوں نے بھی خاصی مدد کی۔

باقی بچ جانے والی رقم سے گھروں کی لپائی اور مرمت کا کام بھی سب نے مل جل کر کیا۔

پورا گاؤں شفیق کی واہ واہ میں لگا ہوا تھا جس کی بروقت مدد سے گاؤں ایک بہت بڑے المیے سے بچ گیا تھا۔ صرف شفیق اور سکینہ جانتے تھے کہ یہ سب پارس کی وجہ سے یا ہاشم بابا کی دعاؤں سے ہوا ہے۔

چودھری سراج کے لئے یہ منہ توڑ جواب ناقابل

برداشت تھا۔ مگر اس وقت وہ خاموش رہنے پر مجبور تھا۔ شفیق کا نام اب اس کی ناپسندیدہ لوگوں کی فہرست میں شامل ہو چکا تھا۔

٭٭٭

آہستہ آہستہ یہ کڑا وقت بھی گزر گیا اور پھر سے گھروں میں سے چکی کی آوازیں آنے لگیں۔ کھیتوں میں ہل چلنے لگے۔ پھر سے چوپال سجنے لگے۔ درختوں کے سائے میں مرد بے فکری سے حقہ پیتے نظر آنے لگے۔ زندگی کے مزید پانچ سال بہت سکون سے گزر گئے تھے۔ سب مگن تھے۔ وقت کے ساتھ ساتھ محوِ پرواز تھے۔ شفیق اور سکینہ پارس میں گم تھے۔ پارس اکثر ان کو اپنے خواب بتاتی جن کی تعبیر بھی انھیں مل جاتی۔ اس کے باوجود وہ اس کے روحانی تشخص کو صیغہ راز میں رکھنے کی کوشش کرتے رہے۔

یہ لے چوتھی اور یہ پانچویں جماعت کی کتابیں، شفیق تحصیل سے کندھے پر تھیلا بھر کر لایا تھا۔ ساری کتابوں کا ڈھیر سکینہ کے آگے لگا دیا۔

ارے سب اٹھا لائے۔

جتنی تیزی سے یہ پڑھنا لکھنا سیکھ رہی ہے اور جتنا تیرا پڑھانے کا جنون ہے۔ میں نے سوچا اکٹھا ہی لے لوں۔ پتہ نہیں کب تُو کہہ دے....

لو جی پارس نے تو سب پڑھ لیا اب چلو امتحان دلا لے۔ وہ سکینہ کی آواز بنانے کی ناکام کوشش کرنے لگا۔

سکینہ ہنسنے لگی۔ ہاں جی یہی تو میرا خواب ہے۔

اور اب تو میری پارس بھی دس سال کی ہونے والی ہے۔ دیکھنا اسی سال پانچویں کا امتحان دلواؤں گی۔

میں تو یہی سوچ رہا ہوں ابھی تک اس کی پڑھائی کی بات گھر میں تھی، گاؤں والوں کو پتہ چلے گا تو پتہ نہیں کیا قیامت ڈھائیں گے۔

ہاں... اصل امتحان تو اب ہو گا۔

آج نہیں تو کل ہمیں اس امتحان سے گزرنا ہی ہے۔

ہوں.... کہیں ایسا نہ ہو تاریخ خود کو دہرائے۔ اس نے سکینہ کو اس کا وقت اور گاؤں والوں کی مخالفت یاد دلائی۔

نہیں....

تاریخ تو خود کو دہرائے گی مگر اب کی بار نتیجہ ویسا نہیں ہو گا۔ دیکھنا....

سکینہ نے عزم سے کہا۔

جاری ہے

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں۔۔ کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں تو یہ قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے۔۔۔۔

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

بھائی میرے خواب کی تعبیر ہے

بچپن سے میں ڈاکٹر بننے کے خواب دیکھتی آ رہی تھی، جس عمر میں لڑکیاں گڑیوں سے کھیلتی ہیں میں نے پرانی سرنج ہاتھ میں پکڑ کر گلے میں اسٹیتھ اسکوپ کی طرز پر پرانا پائپ ڈال کر اپنے ڈاکٹر بننے کا گویا آغاز کر دیا تھا۔ یہ استعمال کی ہوئی سرنج اس ڈاکٹر کی تھی جو اکثر ہمارے گھر امی کے علاج کے لیے آتا تھا۔ شاید اسی سبب سے میرے ذہن نے ڈاکٹر کا بت تراش لیا ہو۔ جو بھی مجھ سے پوچھتا کہ "رابعہ بڑی ہو کر کیا بنو گی۔۔۔؟" تو میں فوراً جواب دیتی۔ "ڈاکٹر!"

لیکن بچپن کے خواب پانی پر بنی تصویریں ہی تو ہوتی ہیں۔ سات بہن بھائیوں میں میرا چوتھا نمبر تھا۔ اباجی ایک سرکاری ملازم تھے۔ فیملی ممبر زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کی تنخواہ میں بمشکل ہی گھر کا گزر بسر ہوتا پھر اس پر آئے دن امی کی طبیعت خراب رہتی، ان کے علاج معالجے پر وہ سب کچھ ختم ہو گیا جو امی یا اباجی نے پس انداز کیا ہوا تھا۔ اباجی قرض دار بھی ہو گئے مگر امی کی بیماری ختم نہ ہوئی۔ گھر کی

فضا عجیب تھی۔

میں ان دنوں آٹھویں جماعت میں پڑھ رہی تھی جب امی طویل بیماری سے تنگ آ کر بہت خوش دلی سے اپنے آخری سفر پر روانہ ہو گئیں۔

ماں کی جدائی ایک بڑا سانحہ تھا جس نے ہمارے گھر میں اداسی کے سائے پھیلا دیے۔ مجھ سے بڑی دو بہنیں اور ایک بھائی تھا۔ اباجی کی ساری امیدوں کا مرکز بھائی تھا۔ ان کی خواہش تھی کہ ان کا بڑا بیٹا اعلیٰ تعلیم نہ سہی تو کم از کم اتنی تعلیم تو ضرور حاصل کرلے کہ اچھی ملازمت سے گھر کی ذمہ داریاں پوری کر سکے مگر بھائی پڑھنے لکھنے میں سنجیدہ نہ تھا۔ وہ خاندان کی سیاست سے لے کر کالج، ملک کی سیاست میں دلچسپی لیتا جس کا لازمی نتیجہ تعلیم سے دوری تھا۔ جب وہ تین سال میں بھی فرسٹ ایئر پاس نہ کر سکا تو اباجی نے اسے کالج سے اٹھا کر ایک دوست کے اسٹور پر سیلز مین رکھوا دیا۔ تعلیم و ہنر ایسا نہ تھا کہ اسے کہیں بھی ملازمت ملتی۔ اباجی نے بڑی مشکلوں سے قرض ادھار کر کے بہت سادگی سے مجھ سے بڑی دونوں بہنوں کے ہاتھ پیلے کیے جو انٹر کے بعد گھر بیٹھ گئی تھیں۔ میں ان دنوں میٹرک میں تھی اور میں نے سائنس کے مضامین لیے تھے۔ اباجی جانتے تھے کہ میں نا صرف ذہین ہوں بلکہ سنجیدگی اور ذمہ داری سے اپنے مقصد کو حاصل کرنے کا عزم بھی رکھتی ہوں تو جب میں نے سائنس کے مضامین کا انتخاب کیا تو انہوں نے کہا تھا "بیٹی رابعہ، میں جانتا ہوں کہ تم بچپن سے کیا خواب دیکھتی آ رہی ہو مگر خواب سے تعبیر کا سفر آسان نہیں۔ میری تنخواہ گھر کے حالات اور اور بھی بہت کچھ موافق نہیں۔ لیکن بہر حال ہر سائنس کا اختتام ڈاکٹری ہی نہیں ہے تم اس لائن پر محنت کرو گی تو یہ آگے چل کر تمہارے لیے یقیناً کارآمد ثابت ہو گی۔"

اس وقت تو مجھے اباجی کی بات قطعاً پسند نہ آئی تھی کیونکہ اسکول میں سائنس سیکشن میں جانے والی ہر لڑکی غیر محسوس طریقے سے خود کو میڈیکل کالج کا مسافر سمجھنے لگتی ہے پھر میں تو اس خواب کو بچپن سے اپنے دل میں چھپائے ہوئے تھی۔ میں نے خوب دل لگا کر محنت کی۔ میٹرک میں بہت گریس فل نمبر آئے، سب گھر والوں کو بہت خوشی ہوئی۔ بھائی نے مجھے شرارت سے ڈاکٹر رابعہ کہنا شروع کر دیا۔ وہ کہتا "بھئی جب تم ڈاکٹر بن جاؤ تو مجھے ایک میڈیکل اسٹور کھلوا دینا، بہت مزے آئیں گے تم نسخے لکھ لکھ کر دینا اور میں دھڑا دھڑ دوائیاں بیچوں گا۔" اس کے مسخرے انداز پر میں بھی ہنس دیتی اور سوچنے لگتی کہ کیا سچ خواب اور تعبیر کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا ہے۔"

فرسٹ ایئر کے امتحان سے فارغ ہوئی تھی کہ ایک اندوہناک حادثے نے ہمارے گھر کا دوسرا ستون بھی گرا دیا۔ اباجی کار کے حادثے میں جاں بحق ہو گئے۔ اباجی کیا گئے گھر کی چھت ہم پر آن گری۔ اب گھر میں بھائی کے بعد میں بڑی تھی میرے بعد دو بہنیں تھیں اور ایک بھائی۔ اباجی کی موت نے جہاں بھائی کو سنجیدہ کر دیا وہاں میرے خوابوں کے تار پود بکھرا دیے تھے۔ گھر کے اخراجات، بہنوں کی پڑھائی، بھائی کی تعلیم مشکلات کا ایک پہاڑ تھا جس میں

ہمارا گھر تو جیسے سوگیا تھا۔ اس کا اثر میری تعلیم پر بھی پڑا تھا۔ میں پری میڈیکل میں بہت اچھی نہ سکی پوزیشن پھر بھی میں نے حاصل کرلی کہ میڈیکل کالج میں قسمت آزما سکوں لیکن میرا خواب تو اب میرے بھائی کی آنکھ میں بھی بن گیا تھا پورا نہ ہو سکا۔ میرے لیے یہ [illegible] محرومی تھی۔ خوابوں کے ٹوٹ جانے کا دکھ بھی آنکھوں سے جدائی کی طرح آنسو بہا کر رہ جاتا ہے۔

میں نے خود کو ذہنی طور پہ ملازمت کے لیے تیار کرلیا تو ایک دن بھائی نے اخبار میرے سامنے کرتے ہوئے کہا "عابدہ" تم نے دیکھا یہ ایک معروف اسپتال کی طرف سے نرس ٹریننگ کا اشتہار! یہ میدان بھی تو اسی سفر کا حصہ ہے جس میں تم اپنے خوابوں کے پھول مہکانا چاہتی تھیں۔ مسیحائی کے لیے ڈاکٹر یا نرس کے لقب کی کوئی قید نہیں۔ تم اپنے یہ خواب سچ کرو اور ہم مل کر اس تیسرے شخص کی کامیابی کے لیے ابھی سے محنت کا راستہ اپناتے ہیں۔" بھائی کی نیت پہ میں بڑی حیران ہوئی۔ ان کی نظروں کا تعاقب کرتے ہوئے میری نگاہ جس تیسرے فرد پہ پڑی وہ ہم سب سے چھوٹا بھائی محمود تھا۔ بہت ذہین، بہت محنتی اور حساس لڑکا۔ معلوم نہیں بھائی نے کب سے ایسے ہی کچھ خواب اپنی روشن آنکھوں میں سجا لیے تھے۔

میں نے نرس ٹریننگ آخری مہینوں میں داخلہ لے لیا۔ تربیت کا یہ عرصہ کب گزرا کب میں نے باقاعدہ نرس کی حیثیت سے اسپتال جوائن کیا، یہ سب ایک کہانی ہے۔ لیکن آج جس نیت نے مجھے شاد کام کر رکھا ہے وہ میرا چھوٹا بھائی محمود ہے جو میڈیکل کالج میں سیکنڈ ایئر کا طالب علم ہے۔ محمود کی صورت میں خوابوں کا یہ سفر تعبیر کے بہت نزدیک ہے۔

اذیت

خالہ نسیم کچھ سالوں سے ہمارے محلے میں رہائش پذیر تھیں۔ یہ سب سے شفقت سے پیش آتیں، مگر میں نے ان کی آنکھوں میں ہر وقت اداسی دیکھی تھی۔ ایک روز میں نے پوچھا تو وہ بولیں۔ بیٹا.... کبھی وقت ملا تو اپنی روداد سناؤں گی۔

جمعہ کا دن تھا نماز سے فارغ ہو کر خالہ نسیم ہماری طرف آگئیں۔ ادھر ادھر کی باتوں کے بعد میں نے انہیں اپنی روداد سنانے کو کہا۔ تھوڑے سے تردد کے بعد وہ اپنی کہانی پر آمادہ ہو گئیں۔ انہوں نے اپنی کہانی کچھ یوں شروع کی۔

میرا گاؤں اچھا خاصا قصبہ تھا۔ ہزاروں کی آبادی تھی۔ میرے والد اسی گاؤں کے ایک دکاندار تھے۔ میرے چار بھائی بہن تھے۔ مجھ سے چھوٹے، میں سب سے بڑی تھی اور اللہ نے مجھے خوبصورتی بھی دی تھی۔ میں اپنے آپ کو بنا سجا کر بھی رکھا کرتی تھی۔

مجھے بچپن ہی سے تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق تھا اسی لیے میں نے میٹرک بھی کر لیا تھا اور وہ بھی اچھے نمبروں سے۔

کورس کی کتابوں کے علاوہ بھی میں نے کئی کتابیں پڑھ رکھی تھیں۔ افسانے، شاعری وغیرہ سے بھی دلچسپی تھی مجھے۔ میرے والدین مجھ پر فخر کیا کرتے تھے ان کا یہ کہنا تھا کہ میں ایک شہزادی ہوں [illegible]

کوئی شہزادہ ہی اپنے ساتھ لے جائے گا۔
لیکن بجائے شہزادے کے ایک دیو میرے راستے میں آگیا۔
وہ مقامی زمیندار تھا، دلاور نواز۔
پینتیس اور چالیس سال کے درمیان، ایک ایسا انسان، جس کی نگاہوں میں سوائے ہوس کے اور کچھ بھی نہیں تھا۔
اس نے مجھے دیکھا اور بس دیکھتا رہ گیا۔ اس کے وجود میں شاید آگ سی لگ گئی تھی۔ اس نے معلوم کروایا کہ میں کون ہوں اور کہاں رہتی ہوں۔ اس نے ایک دن میرے باپ کو اپنی حویلی میں بلالیا۔ اس نے میرے باپ سے کہا تھا "دیکھو! تم کو یہ بہت اچھی طرح اندازہ ہوگا کہ میں اگر چاہوں تو کسی کو بھی اٹھا کر اپنی حویلی میں ڈال سکتا ہوں اور اس کو بھی وہ اپنی خوش نصیبی سمجھے گا۔"
"جی مالک!" باپ نے اس کے آگے ہاتھ جوڑ دیے "آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔"
"لیکن میں تمہاری بیٹی کے معاملے میں ایسا نہیں چاہتا۔" اس نے کہا "اس لیے میں باقاعدہ اس سے شادی کرنا چاہتا ہوں۔"
"جی مالک!" میرا باپ حیران ہو کر رہ گیا تھا "یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں....؟"
"ہاں، میں نے بازار میں تمہاری لڑکی کو دیکھا تھا اور وہ مجھے پسند آئی ہے۔"
"لیکن وہ تو.... ابھی بہت کم عمر ہے۔"
"تو کیا ہوا.... وقت گزرتے دیر کیا لگتی ہے۔" اس نے کہا "تم بے فکر رہو۔ میں اسے پورا حق دوں گا۔ اس کے لیے مکان الگ ہوگا۔ میری پہلی بیوی سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہوگا۔"
میرا باپ پتھر کا ہوگیا تھا۔ اس نے میرے باپ کو دھمکیاں دیں۔ قصہ مختصر یہ کہ دلاور نواز سے میری شادی ہوگئی اور وہ دن میری موت کا تھا۔ میں تو شاید اسی دن مرگئی تھی۔ میں روتی اور تڑپتی رہی لیکن کمزوروں کی کون سنتا ہے۔ چاہے پرندہ لاکھ پھڑپھڑائے، پکڑنے والے اسے پنجرے میں قید کر ہی لیتے ہیں۔
میں بھی اس کے مکان میں قید ہوگئی۔ اس کی پہلی شادی ہو چکی تھی، اس کے خاندان ہی کی تھی لیکن اس سے کوئی اولاد نہیں تھی لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں تھا کہ اس محرومی کا بدلہ مجھ سے لیا جائے۔
اس کا رویہ پہلی رات سے ہی انتہائی حاکمانہ تھا۔ وہ بات بات پر چراغ پا ہو جاتا۔ مجھے اس کے وجود سے بھی گھن محسوس ہوتی تھی۔ جب وہ میرے پاس آتا تو ایسا لگتا جیسے کسی عقاب نے کسی ننھی چڑیا کو دبوچ لیا ہو۔ میں پھڑپھڑا کر رہ جاتی اور وہ اس طرح ہنستا رہتا جیسے اس نے مجھ پر فتح حاصل کرلی ہو۔
اس نے مجھے میرے گھر والوں سے بھی ملنے سے روک دیا تھا۔ میں ان کے لیے بھی رات دن تڑپتی رہتی تھی۔ بس وہ پندرہ بیس دنوں میں ایک مرتبہ مجھ سے ملنے کے لیے آجاتے اور میری بے بسی پر آنسو بہا کر رخصت ہو جاتے۔
انتہا یہ تھی کہ میں اپنے گھر والوں کی کسی طرح مدد بھی نہیں کر سکتی تھی۔ بس صرف نام کی زمیندار

کی بیوی تھی جبکہ سارے اختیارات پہلی والی کے پاس تھے اور میں اس کے نزدیک ایک ایسی نوکرانی تھی جسے زمیندار صرف اپنی تفریح کے لیے نکاح کر کے لے آیا تھا۔

ایک دن میں نے اپنے دل پر جبر کرتے ہوئے زمیندار سے کہا "اگر [illegible] کو میرے ساتھ ایسا ہی سلوک کرنا تھا تو پھر مجھ سے شادی کیوں کی تھی....؟"

"تیرے لیے کیا یہ عزت کی بات نہیں ہے کہ میں تجھے اپنی بیوی بنا کر لے آیا....؟" وہ بہت نخوت سے بولا "بس جس طرح تو اس گھر میں رہ رہی ہے، اسی طرح رہتی رہ۔"

اس وقت اس شخص سے میری نفرت اور دو چند ہو گئی تھی۔

پھر یہ ہوا کہ قدرت نے مجھے ایک بچی بھی دے دی۔ اول اول تو دلاور نواز اس بات پر برہم رہا تھا کہ میں نے کسی بیٹے کو جنم کیوں نہیں دیا۔ پھر بعد میں آہستہ آہستہ وہ اس بچی کی طرف راغب ہوتا چلا گیا۔

ایک وقت ایسا آیا کہ وہ اس بچی سے بے پناہ محبت کرنے لگا تھا۔ ہر وقت اسے اپنی نگاہوں کے سامنے رکھتا لیکن اس کے برعکس وہ مجھ سے اسی قدر دور تھا جتنا پہلے دن تھا۔

اس بچی کی آمد نے میری حیثیت پر کوئی اثر نہیں ڈالا تھا۔ میں اپنی جگہ ہی رہی تھی۔

بہرحال زندگی اسی طرح گزر رہی تھی کہ ایک ایسا واقعہ ہوا جس نے سب کچھ بدل کر رکھ دیا۔ اس نے اپنے ایک مزارع کی بیٹی کے ساتھ جبر کیا تھا اور اس کے عوض اس کے باپ کے ہاتھ پر پانچ ہزار روپے رکھ دیے تھے۔

صرف پانچ ہزار..... ایک لڑکی کی عزت کی قیمت!

میں نے جب یہ واقعہ سنا تو میرے پورے وجود میں ایک آگ سی لگ گئی۔ شادی کے بعد اب تک اس پر اتنا غصہ نہیں آیا تھا، اس سے اتنی نفرت نہیں ہوئی تھی جتنی اس واقعے کو سن کو ہوئی تھی۔ میں نے غصے میں اس سے کہہ دیا تھا "دلاور نواز! تو انسان نہیں ہے۔"

بس یہ سننا تھا کہ اس نے پاگلوں کی طرح مجھے مارنا شروع کر دیا۔ اس وقت میں نے بے بس ہو کر اس کے چہرے پر تھوک دیا تھا اور وہ واقعی غصے سے شیطان بن گیا۔ اس نے مجھے تہ خانے میں بند کروا دیا۔

"تہ خانے میں بند کروا دیا....؟" میں نے اس کہانی کے دوران میں پہلی مرتبہ مداخلت کی تھی "کیا ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص اپنی بیوی کے ساتھ ایسا سلوک کرے....؟"

"وہاں تو اور بھی بہت کچھ ہوتا ہے۔" اس نے کہا "وہاں رشتوں اور محبت وغیرہ کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ وہاں صرف طاقت کی حکمرانی ہے، جس کے آگے سب بے کار ہے۔ اس نے مجھے تہ خانے میں اس طرح ڈلوا دیا تھا جیسے ٹوٹی ہوئی کرسی کہیں پھینک دی جاتی ہے۔ کیا تم اس اذیت کا تصور کر سکتی ہو جو میں نے اس قید میں برداشت کی ہے۔ میں پاگلوں کی طرح دیواروں سے اپنا سر ٹکراتی رہتی تھی، چیختی رہتی

اور جب تھک جاتی تو کسی جگہ بیٹھ کر اپنی حالت پر آنسو بہانے لگتی تھی۔

میں نے ایک سال بہت کرب اور اذیت میں گزارا۔ قید تنہائی کا ایک سال... اور وہ بھی بغیر کسی جرم کے، اپنے شوہر کے ہاتھوں... وہ شوہر جس کو میں نے ایک پیاری سی بچی کا تحفہ دیا تھا اور اس نے میرے ساتھ یہ سلوک کیا تھا۔

بہر حال ایک سال کے بعد مجھے وہاں سے فرار ہونے کا موقع مل گیا۔

یہ موقع اسی عورت نے فراہم کیا تھا جو میری دیکھ بھال کیا کرتی تھی۔ اس نے میری اتنی مدد کی ہے کہ میں جس کا تصور بھی نہیں کر سکتی تھی۔ صرف اتنا ہی نہیں کہ اس نے مجھے فرار کرانے میں میری مدد کی بلکہ اس نے یہ موقع بھی دیا کہ میں اپنی بچی کو بھی اس حویلی سے نکال لوں۔"

"کیا آپ اس بچی کے ساتھ فرار ہوئی تھیں....؟"

"ہاں، اسے لے کر بھاگی تھی وہاں سے۔ اس بے چاری نے میرے لیے کچھ رقم کا بندوبست بھی کر دیا تھا جو شہر پہنچنے تک میرے کام آتی رہی۔"

"یعنی آپ وہاں سے شہر چلی گئیں۔"

"نہیں، مجھے اپنے ماں باپ کے بارے میں بھی کچھ خبر نہ تھی کہ وہ کیسے ہیں۔ نہ جانے ان کے ساتھ کیا ہوا ہو گا....؟ اب میرے سامنے زندگی کا صرف ایک مقصد رہ گیا تھا اور وہ تھا اپنی بچی کی پرورش.... اور اس کی حفاظت! اس دنیا میں جہاں بہت برے لوگ ہیں، وہاں کچھ اچھے لوگ بھی ہیں۔ اشرف علی بھی ایسے ہی آدمی تھے۔"

"یہ اشرف علی کون ہیں....؟"

"میں نوکری کی تلاش میں ان کی کوٹھی تک پہنچ گئی تھی۔"

اس نے بتایا "میاں بیوی دونوں ہی ایسے کہ انسانیت ان پر ناز کرتی ہو۔ انہوں نے مجھے نوکری دی اور میں ان کے یہاں رہنے لگی۔ انہوں نے رہنے کے لیے مجھے ایک کمرا بھی دے دیا تھا۔ میرا ہر طرح خیال بھی رکھتے تھے اور میں نے بھی ان کے احسان کا حق ادا کر دیا تھا۔ ان کے گھر کو اپنا گھر سمجھنے لگی تھی اور کچھ دنوں کے بعد میں اس گھر کی ایک فرد کی حیثیت اختیار کر گئی تھی۔ انتہا یہ ہے کہ میری بچی کی تعلیم بھی ان ہی لوگوں کے ذریعے ہوئی ہے۔ وہی اخراجات ادا کرتے رہے۔"

قصہ مختصر یہ کہ اٹھارہ برس گزر گئے۔"

"بیٹا! اٹھارہ برس.... اور یہ بہت طویل عرصہ ہوتا ہے۔ اس نے کہا "میری بیٹی روا اب کالج جانے لگی تھی اور ایک اچھائی یہ دیکھو کہ اس گھر والوں نے روا کو یہ احساس بھی نہیں ہونے دیا کہ وہ کون ہے، کس کی اولاد ہے....؟ یا میرا ان لوگوں سے کیا تعلق ہے....؟ ایسے فرشتہ صفت تھے وہ لوگ۔ دعائیں دل سے یوں ہی نہیں نکلتیں، ان کے پیچھے پورا ایک پس منظر ہوتا ہے۔

"اب آپ کی بیٹی کہاں ہے....؟" میں نے پوچھا۔

"سنتے تو رہو کہ اس کے بعد پھر کیا کیا ہوا....؟" اس نے کہا "پھر ایک دن روا کالج سے واپس آئی تو

اس نے بتایا کہ ایک آدمی اس کے پیچھے لگ گیا تھا یعنی بالکل وہی کہانی جو میرے ساتھ ہوئی تھی، اب اس کے ساتھ دہرائی جارہی تھی۔ ردا بہت گھبرائی ہوئی تھی۔ میں نے اپنے طور پر جب معلومات حاصل کیں تو پتا چلا کہ وہ بھی ایک طاقتور پیسے والا آدمی ہے، جس نے ردا کو راہ چلتے ہوئے دیکھ لیا ہے اور اب اسے ہر حال میں حاصل کرنا چاہتا ہے۔"

"میں اس شخص سے اتنی ڈر گئی تھی کہ میں نے ایک اذیت ناک فیصلہ کیا۔ میں اندھی ہوگئی تھی۔ مجھے کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔ ایک پٹی سی بندھ گئی تھی.... اور میں نے وہ کیا جو شاید کسی ماں نے اپنی اولاد کے ساتھ نہیں کیا ہوگا۔"

"آخر ایسا کیا کردیا آپ نے....؟"

"میں نے اپنی بیٹی، اپنی جان.... اپنی ردا کو اس اوباش شخص کے حوالے کردیا تھا۔" اس نے بتایا۔

"کیا....!" میں یہ سن کر اچھل پڑی تھا "خدا کی پناہ! یہ آپ کیا کہہ رہی ہیں....؟"

"ہاں بیٹا! میں نے یہ ستم کیا تھا۔ اس نے کہا پھر وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی تھی۔

"لیکن کیوں.... آپ نے ایسا کیوں کیا....؟"

کیونکہ مجھ میں طاقت نہیں تھی کہ میں اپنی ردا کی حفاظت کرتی۔ میری ردا کی ڈولی گھر سے اس طرح اٹھی جیسے ردا نہیں اس کی لاش گھر رخصت ہورہی ہے۔ تیسرے دن ہی ردا نے اپنے شوہر کو کھانے میں زہر دے کر خود بھی زہر کھا کر دنیا سے رخصت ہوگئی۔

"بس وہ دن ہے اور آج کا دن، میرے لیے سکون نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ بس ادھر سے ادھر بھٹکتی رہتی ہوں اور خدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگتی رہتی ہوں۔ دعا کرو بیٹا کہ وہ مجھے معاف کردے۔"

❄

کابلی والا

رابندر ناتھ ٹیگور

میری بچی منی، تھی تو ابھی صرف پانچ برس کی مگر وہ پل بھر بولے بغیر رہ نہیں سکتی تھی۔

دنیا میں قدم رکھنے کے بعد بات کرنا سیکھنے میں اس کو صرف بارہ مہینے لگے تھے۔ پھر تو جب تک وہ جاگتی رہتی گھڑی بھر کو اس کی زبان نہ رکتی۔ اس کی ماں اکثر ڈانٹ ڈپٹ کر اسے چپ رہنے پر مجبور کر دیتی لیکن مجھ سے یہ ممکن نہ تھا۔ میرے خیال میں منی کا چپ رہنا ایک خلاف فطرت بات تھی جس کو میں زیادہ دیر تک برداشت نہ کر سکتا تھا، اس لیے میری اور اس کی پہروں دل کھول کر باتیں ہوا کرتیں۔

صبح کے وقت میں اپنے ناول کا سترہواں باب شروع کرنے بیٹھا تھا کہ منی آموجود ہوئی۔ کہنے لگی "بابا! دیال دربان، کاگ کو کوا کہتا ہے، ذرا مورکھ ہے۔ کچھ جانتا نہیں نا۔" اس سے پہلے کہ میں دنیا کی مختلف زبانوں کا فرق اسے سمجھانے کی کوشش کروں، اس نے دوسرا مضمون چھیڑ دیا۔ بولی "بابا! بھولا کہتا ہے کہ آسمان پر ایک ہاتھی ہے، وہ اپنی سونڈ سے پانی چھڑکتا ہے تو بارش ہوتی ہے۔ اوہ بابا! یہ بھلا کیسی کیسی باتیں بناتا ہے۔ دن رات بکے جاتا ہے۔" یہ کہتے کہتے وہ میرے لکھنے کی میز کے قریب میرے پاؤں کے پاس آبیٹھی اور اپنے دونوں ہاتھوں سے گھٹنے پکڑ کر کھیلنے لگی۔ وہ کھیل میں مصروف تھی اور میرے ناول کے سترھویں باب میں پرتاب سنگھ کنچن مالا کو لیے اندھیری رات میں قید خانے کے اونچے دریچے سے ندی میں کود رہا تھا۔

میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک منی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

شور مچانے لگی "کابلی والا، او کابلی والا۔" ڈھیلا ڈھالا کثیف لباس پہنے، سر پر پگڑی باندھے، کمر پر ایک جھولی لٹکائے، دو چار بکس انگور کے ہاتھ میں لیے ایک لمبا تڑنگا کابلی ادھر سے گزر رہا تھا۔ نہ جانے اسے دیکھ کر میری بھولی بھالی بچی کے دل کیا خیال آیا کہ بے ساختہ اس کابلی کو پکارنے لگی۔ میں نے سوچا کہ پشت پر جھولی ڈالے یہ بلائے بے درماں کی طرح اگر آدھمکا تو میرے ناول کا سترھواں باب پورا نہ ہو سکے گا۔ مگر جونہی منی کے شور مچانے پر کابلی نے ہنستے ہوئے میرے مکان کا رخ کیا، بچی بدحواس ہو کر زنان خانے میں جا پہنچی اور اس کی پرچھائیں تک نظر سے اوجھل ہو گئی۔

غرض کابلی آپہنچا اور مجھے سلام کر کے کھڑا رہا۔ میں نے سوچا کہ اگرچہ میرے ناول کے ہیرو پرتاب سنگھ اور ہیروئن کنچن مالا دونوں اس وقت نہایت خطرناک حالات میں ہیں لیکن اس کابلی کو اپنے گھر پر بلا کر بغیر کچھ لیے یونہی ٹال دینا مناسب نہیں، چنانچہ میں نے کچھ الٹا سیدھا سودا کیا اور اسی سلسلے میں باتیں چھڑ گئیں۔ کچھ امیر عبدالرحمٰن کا ذکر آیا، کچھ روس کا۔ امیر اور انگریزوں کے درمیان سرحد کی حفاظت کے بارے میں جو معاہدہ طے پایا تھا اس پر بھی تبادلہ خیال ہوا۔ چلتے وقت کابلی کی طرف سے جو بے بنیاد خوف پیدا ہو گیا تھا اس کو دور کرنے کی غرض سے میں نے منی کو اندر سے بلا بھیجا۔ منی آگئی لیکن مجھ سے لگ کر کھڑی رہی۔ کابلی نے اپنی جھولی کے اندر سے کچھ کشمش، کچھ خوبانیاں نکال کر منی کی طرف بڑھائیں مگر اس نے کسی طرح لینا قبول نہ کیا بلکہ اس کے اس خوف میں اور بھی اضافہ ہو گیا اور وہ میرے زانو سے لگ گئی۔ یہ تھی منی اور کابلی کی پہلی ملاقات۔

کچھ دنوں بعد ایک روز صبح کے وقت کسی ضرورت سے میں باہر جانے کو گھر سے نکلا تو دیکھا کہ منی دروازے کے پاس بنچ پر بیٹھی ہے اور مسلسل بکے جا رہی ہے۔ کابلی اس کے پاس بیٹھ کر بغور اس کی باتیں سن رہا ہے اور ہنس رہا ہے اور کبھی کبھی ٹوٹی پھوٹی بنگالی میں اپنی رائے کا اظہار کر رہا ہے۔ منی کو اپنی پانچ سالہ زندگی میں اپنے باپ کے سوا کوئی ایسا آدمی نہیں ملا تھا جو اس کابلی کی طرح پورے سکون کے ساتھ اس کی باتیں سنتا۔ میں نے دیکھا کہ منی کا چھوٹا سا آنچل بادام، کشمش، اخروٹ وغیرہ سے بھرا ہوا تھا۔ میں نے کابلی سے کہا "خان! یہ تکلیف تم کیوں کرتے ہو....؟ اسے چیزیں نہ دیا کرو۔" یہ کہہ کر میں نے اسے ایک اٹھنی دی۔ اس نے بلا تامل اٹھنی اپنی جھولی میں ڈال لی۔

جب میں گھر لوٹا تو دیکھا کہ اس اٹھنی نے اچھا خاصا ہنگامہ برپا کر رکھا ہے۔ منی کی ماں ایک گول سی چمکدار چیز ہاتھ میں لیے منی کو ڈانٹ رہی ہے اور پوچھ رہی ہے "بتا تجھے یہ اٹھنی کہاں سے ملی....؟" اور وہ کہہ رہی ہے "مجھے کابلی نے دی ہے۔" اس کی ماں نے کہا "تو نے کابلی سے یہ اٹھنی کیوں لی....؟"

اس مصیبت سے نجات دلا کر منی کو میں اپنی بیٹھک میں لے آیا۔ پوچھ گچھ کی تو معلوم ہوا کہ کابلی اور منی کی یہ دوسری ملاقات نہیں۔ کابلی اکثر منی کو پستہ، بادام وغیرہ دے جایا کرتا ہے اور غالباً انہی تحفوں کے ذریعے اس نے منی کے بھولے بھالے ننھے سے دل کو موہ لیا ہے۔ معلوم ہوا کہ ان دونوں کے درمیان خوب گھل مل کر باتیں ہوا کرتی ہیں۔

اسے معلوم ہوتا کہ دنیا بھر کے شرابی اسی کے گھر کی طرف دوڑے چلے آرہے ہیں۔ اس کا سن گو بہت زیادہ نہیں تھا مگر زندگی کے نشیب و فراز سمجھنے کے لیے کافی ہو چکا تھا۔ پھر بھی اس کے دل سے یہ وہم رفع نہیں ہوسکا تھا کہ دنیا [illegible] گوشہ چوروں، شرابیوں، سانپوں، شیر دل، ملیریا کے جرثوموں اور گوروں سے بھرا پڑا ہے۔ ایسی صورت میں رحمت کابلی کی طرف سے مطمئن رہنا اس کے لیے ناممکن تھا۔ اس کی حرکات و سکنات پر نگاہ رکھنے کے لیے وہ مجھے بار بار تاکید کرتی۔ میں ہنس کر اس کے شکوک ٹالنے کی کوشش کرتا تو وہ پے در پے چند سوالات میرے سامنے پیش کر دیتی۔ کیا کبھی کسی کا بچہ چوری نہیں ہوا....؟ کیا کابل میں بردہ فروشی جاری نہیں....؟ کیا ایک لمبے تڑنگے کابلی کے لیے ایک چھوٹی سی بچی کو چرا لے جانا بالکل ناممکن ہے....؟ میں مان لیتا کہ جو وہ کہتی ہے، امکان سے باہر نہیں، پھر بھی رحمت کابلی کے متعلق ایسا گمان کرنا نامناسب تھا۔ لیکن اعتقاد کا مادہ ہر شخص میں یکساں نہیں ہوا کرتا۔ میری بی بی کے دل میں یہ خدشہ جما ہی رہا۔ اس کے باوجود میں رحمت کو اپنے گھر آنے سے روک نہ سکا۔

ہر سال رحمت کابلی ماگھ کے مہینے میں اپنے دیس چلا جاتا۔ ان دنوں اسے گھر گھر جا کر لوگوں سے اپنا بقایا وصول کرنے میں مصروف رہنا پڑتا۔ پھر بھی اب کے سال وقت نکال کر وہ ہر روز منی کو درشن دے جایا کرتا۔ صبح کو نہ آسکتا تو شام کو آجاتا۔ میرے گھر پر اسے دیکھ کر لوگوں کو حیرت ہوتی۔ ڈھیلی ڈھالی پوشاک پہنے، جھولی لٹکائے اس لمبے تڑنگے شخص کو اندھیری کوٹھری کے ایک گوشے میں بیٹھے دیکھ کر دل میں کچھ کھٹکا تو ہوتا۔ لیکن جونہی منی "کابلی والا، کابلی والا" پکارتی، دوڑتی، ہنستی آجاتی اور ان دونوں میں پھر وہی بچے تلے مذاق کی پرانی باتیں شروع ہو جاتیں تو دیکھنے والوں کو قدرے اطمینان ہو جاتا۔

صبح کے وقت اپنے کمرے میں بیٹھا میں مسودے کا پروف دیکھ رہا تھا۔ کڑاکے کی سردی پڑ رہی تھی۔ جاتے جاتے جاڑا اپنا کرشمہ دکھا رہا تھا۔ صبح کی دھوپ جو کھڑکی سے ہو کر میز تلے میرے پاؤں پر پڑ رہی تھی، اس کی گرمی مجھے بہت بھلی لگ رہی تھی۔ آٹھ بجے کا وقت ہوگا۔ صبح کے ٹہلنے والے اپنے سر اور کان مفلر سے لپیٹے اپنے اپنے گھر لوٹ رہے تھے۔ اتنے میں راستے میں شور وغل کی آواز سنائی دی۔ میں نے مڑ کر دیکھا کہ رحمت خان کو پولیس کے دو تلنگے پکڑے لیے جا رہے ہیں۔ اس کے پیچھے تماشائی لڑکوں کا ایک ہجوم ہے۔ رحمت کے کپڑوں پر خون کے چھینٹے ہیں اور ایک سپاہی کے ہاتھ میں ایک خون آلود چھرا ہے۔ میں نے باہر جا کر تلنگوں سے پوچھا کہ ماجرا کیا ہے۔ کچھ ان لوگوں سے، کچھ رحمت سے سن کر یہ پتہ چلا کہ ہمارے پڑوس کے ایک شخص نے رحمت کابلی سے ایک رامپوری چادر ادھار لی تھی جس کا کچھ روپیہ باقی رہ گیا تھا مگر اب وہ شخص چادر لینے ہی سے مکر گیا تھا۔ اسی تکرار میں بات بڑھ گئی اور رحمت نے اسے چھرا مار دیا۔ رحمت اس شخص کو موٹی موٹی گالیاں دے رہا تھا۔

اتنے میں "کابلی والا، او کابلی والا" پکارتی ہوئی منی گھر کے باہر آموجود ہوئی۔ رحمت کا چہرہ خوشی

بنگال کے نوبل انعام یافتہ شاعر، فلسفی اور افسانہ وناول نگار رابندر ناتھ ٹیگور کا اصل نام رویندر ناتھ ٹھکرا تھا۔ ٹیگور ٹھاکر کا بگاڑ ہے۔ آپ 1861ء میں کلکتہ میں پیدا ہوئے۔

ابتدائی تعلیم کلکتہ میں ہی حاصل کی۔ ان کی پہلی کتاب صرف 17 برس کی عمر میں منظر عام پر آئی۔ پھر قانون کی تعلیم حاصل کرنے کی خاطر 1878ء میں انگلینڈ گئے۔ لیکن کوئی ڈیڑھ سال بعد ڈگری لیے بغیر لوٹ آئے اور اپنے طور پر پڑھنے لکھنے اور اپنی شخصیت کو پروان چڑھانے میں مصروف ہو گئے۔ اس دوران کئی افسانے اور شاعری کی کتب تحریر کیں۔ ٹیگور نے زیادہ تر چیزیں بنگالی زبان میں لکھیں۔ 1901ء میں بولپور بنگال کے مقام پر شانتی نکیتن کے نام سے مشرقی اور مغربی فلسفے پر ایک نئے ڈھنگ کے مدرسہ کی بنیاد رکھی جس نے 1921ء میں یونیورسٹی کی شکل اختیار کی۔ شانتی نکیتن میں اپنی بنگالی تحریروں کا انگریزی میں ترجمہ کیا جس کے باعث ان کی مقبولیت دوسرے ملکوں میں پھیل گئی۔ 1913ء میں انہیں ادب کا نوبل پرائز ملا اور 1915ء میں برطانوی حکومت ہند کی طرف سے سر کا خطاب دیا گیا۔ لیکن برطانوی راج میں پنجاب میں عوام پر تشدد کے خلاف احتجاج کے طور پر سر کا خطاب واپس کر دیا۔ تین ہزار گیت مختلف دھنوں میں ترتیب دیے۔ بے شمار نظمیں لکھیں، مختصر افسانے لکھے۔ چند ڈرامے بھی لکھے۔ ان کی تخلیق "کابلی والا" کا شمار چند بہترین افسانوں میں ہوتا ہے۔ جس میں باپ بیٹی کے لازوال رشتے اور مشرقی عورت کے کردار کی بے مثل تصویر کشی کی گئی ہے۔ ٹیگور نے اپنی زندگی کے آخری حصہ میں کم و بیش پوری متمدن دنیا کا دورہ کیا اور لیکچر بھی دیئے۔ 1930ء میں "انسان کا مذہب" کے عنوان سے لندن میں کئی بلند پایہ خطبات دیے جو بعد میں کتابی شکل میں شائع ہوئے۔ ہندوستان کی کئی جامعات اور آکسفورڈ یونیورسٹی نے ڈاکٹریٹ کی ڈگری دی۔ ٹیگور کو بنگالی زبان کا شیکسپیئر بھی کہا جاتا ہے۔ 1934ء کے بعد ٹیگور کی صحت خراب ہو گئی اور 1941ء کو یہ عظیم افسانہ نگار بمقام کلکتہ انتقال کر گئے۔ لیکن اپنی تحریروں میں وہ ہمیشہ زندہ رہیں گے۔

سے پھول کی طرح کھل گیا۔ آج اس کے پاس جھولی نہیں تھی، اس لیے اور دنوں کی طرح اس کا تذکرہ نہ ہوا۔ منی دفعتاً رحمت سے پوچھ بیٹھی "کابلی، کیا سسرال جاؤ گے....؟" رحمت نے ہنس کر کہا "وہیں جا رہا ہوں۔" لیکن جب اس نے دیکھا کہ اس کے جواب سے منی کو لطف نہیں آیا تو اپنے ہاتھ سے اشارہ کر کے اس نے کہا "ان سسر جی کو ہم مار کے پڑا کر دیتا لیکن کیا کرے ہاتھ بندھا ہے۔"

ایک شخص پر قاتلانہ حملہ کرنے کے جرم میں رحمت کو کئی سال قید کی سزا ہو گئی۔

کچھ دنوں بعد ہم لوگ بھول گئے اور حسب معمول اپنے اپنے کام کاج میں مصروف رہنے

تھے۔ ہمارے دل میں کبھی یہ خیال بھی پیدا نہ ہوتا کہ ایک آزاد پہاڑی مرد قید خانے کے اندر کیونکر دن گزار رہا ہے۔ منی کی اس فراموشی پر مجھے شرم آتی۔ اپنے پرانے دوست کو بھول کر اس نے سائیں سے دوستی کر لی تھی۔ پھر جوں جوں اس کی [illegible] گئی، دوستوں کو چھوڑ کر سکھی سہیلیوں سے راہ و رسم بڑھانے لگی۔ اب تو یہ حال تھا کہ میرے کمرے میں بھی شاذ و نادر ہی آتی... مجھ سے جیسے لڑائی ہو گئی ہو۔

کئی سال گزر گئے۔ وہی خزاں کا موسم تھا۔ منی کی شادی طے پا چکی تھی۔ پوجا کی چھٹیوں میں شادی انجام پانا تھی۔

آج کی صبح بڑی دلربا تھی جیسے برسات نے ساری فضا کو دھو ڈالا ہو۔ صبح کی دھوپ سہاگے میں پگھلے سونے کی طرح چمک رہی تھی یہاں تک کہ گلیوں کے اندر کلکتے کے میلے کچیلے مکانوں کی شکستہ اینٹیں بھی دھوپ کی کرنوں سے خوشنما نظر آ رہی تھیں۔ ہمارے گھر پر صبح ہونے سے پہلے ہی شہنائی بجنا شروع ہو گئی۔ اس شہنائی کا ہر راگ میرے دل کو مسل رہا تھا۔ معلوم ہوتا کہ آنے والی جدائی کا خیال میرے دل کو جو دکھ دے رہا ہے اس کو بھیرویں کا راگ گویا دھوپ کی طرح ساری دنیا میں پھیلا رہا ہے۔ صبح ہی سے ہل چل مچی ہوئی تھی۔ انگنائی میں شامیانہ تاننے کے لیے بانس کی کھونٹیاں گاڑی جا رہی تھیں۔ کمروں کے اندر اور برآمدے میں فانوس لٹکائے جانے کی ٹھک ٹھک ہو رہی تھی۔ لوگوں کے آنے جانے اور ہانک پکار میں کان پڑی آواز سنائی نہیں دیتی تھی۔

میں اپنے دفتر میں بیٹھا خرچ اخراجات کا حساب لکھ رہا تھا۔ اتنے میں رحمت کابلی آ کر مجھے سلام کر کے کھڑا ہو گیا۔ پہلی نظر میں تو میں اسے پہچان بھی نہ سکا کیونکہ اس کے پاس جھولی تھی نہ اس کے بال لمبے تھے اور نہ اس کے جسم میں پہلی سی چستی تھی۔ میں نے پوچھا "رحمت، تو کب آیا...؟"

اس نے کہا "بابو جی! کل شام کو جیل سے چھوٹ آیا ہوں۔"

اس کی بات میرے کانوں کو بھلی نہ لگی۔ ایک خونی کو قریب سے میں نے کبھی دیکھا نہ تھا۔ اسے دیکھ کر میرا دل سہم گیا۔ جی میں آیا وہ چلا جائے تو اچھا ہو۔ میں نے اس سے کہا "آج ہمارے گھر پر ایک تقریب ہے۔ مجھے ذرا بھی فرصت نہیں، آج جاؤ۔" یہ سن کر وہ فوراً چل کھڑا ہوا مگر دروازے تک جا کر جھجکتے ہوئے بولا "کیا بچی کو ایک مرتبہ دیکھ نہیں سکتا...؟"

اس کا خیال تھا کہ منی جیسی تھی ویسی ہی ہے اور پہلے کی طرح "کابلی والا، کابلی والا" پکارتی ہوئی دوڑی آئے گی اور دونوں میں پھر وہی ہنسی دل لگی کی باتیں ہوں گی۔ وہ منی کے لیے ایک بکس انگور، کاغذ میں لپیٹے ہوئے کچھ کشمش بادام اپنے کسی ہم وطن دوست سے لیتا آیا تھا کیونکہ اس کی اپنی جھولی تو تھی نہیں۔

میں نے کہا "گھر پر ایک تقریب ہے۔ آج کسی سے بھی ملاقات نہ ہو گی۔"

وہ کچھ ملول ہوا۔ تھوڑی دیر چپ کھڑا رہا پھر میری طرف مخاطب ہو کر بولا "بابو سلام!" اور گھر سے چلا گیا۔ میرے دل کو ایک دھچکا لگا۔ جی چاہا کہ اسے واپس بلا لوں۔ اتنے میں دیکھا کہ وہ خود پلٹ کر آ رہا ہے۔ میرے قریب آ کر اس نے کہا "یہ انگور اور

کچھ کشمش، بادام بچی کے لیے لایا تھا۔ اسے دے دیجیے گا۔"

میں اس کی قیمت دینے کو تھا مگر اس نے میرا ہاتھ پکڑ لیا اور بولا "بابو جی! آپ ام پر برابر مہربانی کیا ہے، سو ام کبھی بھول نہیں سکتا۔ ام کو دام مت دو۔ بابو جی، تمہارا جیسا لڑکی ہے ویسا دیس میں ہمارا بھی ایک لڑکی ہے۔ ام اس کو دیا کر کے آپ کا لڑکی کے واسطے کچھ میوہ لے آیا کرتا ہے۔ ام آپ کا پاس سودا بیچنے نہیں آتا۔" یہ کہہ کر اس نے اپنے ڈھیلے ڈھالے کرتے کے اندر ہاتھ ڈال کر ایک تہہ کیا ہوا میلا کاغذ نکالا اور میری میز پر اپنے دونوں ہاتھوں سے دھیرے دھیرے کھول کر بچھا دیا۔ اس کے اندر ایک ننھے سے ہاتھ کی چھاپ تھی۔ فوٹو تھا نہ رنگین تصویر تھی۔ اپنی بچی کے ہاتھ پر کوئی رنگ لگا کر اس نے کاغذ پر چھاپ اتار لی تھی۔ ہر سال وہ کلکتے آکر گھر گھر میوہ وغیرہ بیچا کرتا اور اس چھاپے کو اپنے سینے سے لگائے رکھتا۔ بچی کی جدائی شاید اس سے اسے محسوس ہوتی ہوگی۔

چھاپ کو دیکھ کر میری آنکھوں میں آنسو آگئے۔ اس وقت میرے اور اس کے درمیان کوئی فرق نہ رہا۔ میں بھول گیا کہ وہ ایک کابلی میوہ فروش ہے اور میں ایک عالیشان بنگالی ہوں۔ میں نے محسوس کیا کہ میری ہی طرح وہ بھی ایک بچی کا باپ ہے۔ پہاڑی پار دیس کی بچی کے ہاتھ کی چھاپ مجھے اپنی منی کی یاد دلا گئی۔ میں نے فوراً اسے اندر سے بلا بھیجا۔ عورتوں نے بہت کچھ اعتراض کیے مگر میں نے ایک نہ سنی۔

لال ریشمی ساڑھی پہنے، پیشانی پر چندن کی لکیریں، دلہن کے لباس میں شرماتی لجاتی منی میرے نزدیک آکر کھڑی ہوگئی۔ کابلی اسے دیکھ کر ہچکچا گیا اور پرانی طرز پر باتیں نہ کر سکا۔ پھر ہنستے ہوئے بولا "منی بابا! تم سسرال جا رہی ہو۔" سسرال کسے کہتے ہیں، اب منی اچھی طرح جانتی تھی، اس لیے پہلے کی طرح رحمت خان کے سوال کا جواب نہ دے سکی اور اس نے شرما کر منہ پھیر لیا۔ مجھے وہ دن یاد آگیا جب کابلی کے ساتھ منی کی پہلی ملاقات ہوئی تھی۔ میرا دل کروٹیں لینے لگا۔

منی کے چلے جانے کے بعد رحمت ایک ٹھنڈی سانس لے کر زمین پر بیٹھ گیا۔ اس پر صاف ظاہر ہو گیا کہ اس کی اپنی لڑکی بھی اتنے برسوں میں منی ہی کی طرح سیانی ہو چکی ہوگی اور اس سے نئی طرح سے بات چیت کرنا پڑے گی۔ نہیں معلوم بارہ سال کے عرصے میں اس پر کیا کیا گزری ہوگی اور اب اس کی کیا حالت ہے۔ صبح کی خوشگوار دھوپ میں شہنائی بج رہی تھی اور رحمت خاموش بیٹھا تھا۔ اس کی آنکھوں سامنے افغانستان کی پہاڑیہ کی تصویر پھر رہی تھی۔ میں نے اسے ایک نوٹ دیا اور کہا

"رحمت! اپنی لڑکی کے پاس جاؤ۔ تم دونوں باپ بیٹی کے ملنے کی خوشی سے میری منی کی شادی میں برکت ہوگی۔"

اس نوٹ کے دینے سے شادی کے ساز و سامان میں مجھے کسی قدر کمی کر دینی پڑی۔ میں نے بجلی کی بتیوں کی تعداد گھٹا دی اور بینڈ باجا بھی نہ منگایا۔ اس سے عورتوں کو بہت ملال ہوا لیکن شادی نہایت خوش خرمی کے ساتھ انجام پا گئی اور مجھے ایک عجیب روحانی مسرت نصیب ہوئی۔ شاید دنیا کے سارے ساز و سامان اکٹھے کر کے بھی نہ ہوتی۔

❖

جوائنٹ فیملی سسٹم

نئی نسل کی تربیت کا کامیاب نظام

شادی نام ہے ایک نئے خاندان کے وجود میں آنے کا، اس کے لیے ضروری ہے کہ گھر کے بڑوں کا ساتھ ہو بلکہ یوں کہا جائے تو کچھ غلط نہ ہوگا کہ ایک نئے شادی شدہ جوڑے کو زندگی کے معاملات سمجھنے کے لیے اپنے بزرگوں کی رہنمائی کی ضرورت قدم قدم پر ہوتی ہے۔ جب بزرگوں کا سایہ ان کی محبت و شفقت آپ پر چھاؤں کیے رہے تو اس مشکل زندگی میں آنے والے کئی مسائل مل جل کر بہت آسانی سے حل کر لیے جاتے ہیں۔

موجودہ دور میں سنگل فیملی سسٹم کو زیادہ ترجیح دی جا رہی ہے اور اسی کو کامیاب سمجھا جاتا ہے مگر مشرقی معاشروں میں جوائنٹ فیملی سسٹم کی جڑیں بہت پرانی اور مضبوط ہیں۔ آسانی سے اس نظام کی بنیاد کو ہلایا نہیں جا سکتا۔ یہ نظام اپنے اندر بہت سی خوبیوں کو سموئے ہوئے ہے۔ مثلاً جوائنٹ فیملی سسٹم کی صورت میں ہم اپنے بزرگوں کے سائے میں رہتے ہیں جو ہمیں زمانے کے گرم و سرد حالات سے بچاتے ہیں۔ قدم قدم پر ہماری رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور وہ وقت پڑنے پر اپنی ضروریات اور ترجیحات کو قربان کر کے ہماری ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ گھر میں کسی بزرگ کی موجودگی کو باعث رحمت سمجھا جاتا ہے۔ بچوں کی بہتر پرورش اور اچھی تربیت کے لیے جوائنٹ فیملی سسٹم سے بہتر کوئی ادارہ نہیں۔ بچے ہر وقت گھر کے بزرگوں کے سامنے رہتے ہیں۔ والدین کی عدم موجودگی میں بھی انہیں بھرپور توجہ ملتی ہے۔ دادی، دادا، نانی، نانا کی کہانیاں بچوں کی اخلاقی تربیت کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ گھر کے بزرگ ہی ہوتے ہیں جو بچوں کو اچھے برے میں تمیز سکھانے کے ساتھ ساتھ مذہب کے بارے میں معلومات بھی فراہم کرتے ہیں۔ بچے کو جب بھرپور توجہ اور محبت ملتی ہے تو اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ یہ اعتماد کامیابی کی پہلی سیڑھی ہے۔ دادی، دادا، نانی، نانا بچے کی تربیت میں بہترین معاون ثابت

ہوتے ہیں۔ بزرگوں کی موجودگی میں بچے اخلاقی تربیت بھی آسانی سے حاصل کرتے ہیں۔

گھر میں موجود دیگر بچوں کی وجہ سے کسی بچے میں تنہائی کا احساس نہیں ہوتا بلکہ وہ ان کے ساتھ مل جل کر رہنا سیکھتا ہے۔ بچے ایک دوسرے کے ساتھ چیزیں مل بانٹ کرنا سیکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں تو ان میں دوستی اور محبت پروان چڑھتی ہے اس کے ساتھ ساتھ بچے دوستوں کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کرنا بھی سیکھتے ہیں۔ یہ تمام باتیں بچے کی آنے والی زندگی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جب بچہ گھر سے نکل کر درس گاہ اور پھر عملی زندگی میں قدم رکھتا ہے تو اسے لوگوں کے رویے سمجھنے، دوستوں کے ساتھ تعاون کرنے اور مختلف حالات و مشکلات کا سامنا کرنے اور نئے ماحول میں ایڈجسٹ ہونے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ جوائنٹ فیملی سسٹم ہر عمر کے لوگوں کے لیے بہترین ثابت ہوتا ہے۔

چند دہائی قبل خواتین کا ملازمت کرنا اچھا نہیں سمجھا جاتا تھا مگر آج خواتین کی ایک بڑی تعداد زندگی کے ہر شعبے میں سرگرم عمل ہیں اور معاشرتی ترقی میں اپنا کردار بخوبی نبھا رہی ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کے لیے گھر اور آفس کے معاملات کو سنبھالنا تھوڑا مشکل ہوتا ہے۔ آفس میں ہوں تو انہیں گھر کی فکر ہوتی ہے اور اگر گھر میں ہوں تو آفس کے معاملات انہیں الجھائے رکھتے ہیں مگر جوائنٹ فیملی سسٹم میں ان کی کئی ذمہ داریاں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ جو ان کے لیے باعث اطمینان ہوتا ہے۔ جوائنٹ فیملی سسٹم میں مل بیٹھنے کے بہت سے مواقع میسر آتے ہیں۔ جس کی وجہ سے گھر کے افراد میں آپس میں تعلق اور محبت کا رشتہ پھلتا پھولتا ہے۔ ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہوتے ہیں۔ خصوصاً تہواروں کے موقع پر گھر کی رونق دوبالا ہو جاتی ہے۔ بزرگ، بڑے اور بچے سب ہی اس دن سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تہواروں کا بھی اپنا ہی ایک الگ مزہ ہوتا ہے۔ مل جل کر تہوار منانے سے بچے اپنی روایات، قدروں اور ثقافت سے روشناس ہوتے ہیں۔

جوائنٹ فیملی سسٹم میں الجھاؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خاندان کے افراد میں گنجائش سے زیادہ اضافہ ہو جائے کیونکہ افراد کی تعداد میں اضافے کے ساتھ ان کی ضروریات اور ترجیحات بھی بڑھ جاتی ہیں۔ گھر میں جگہ کم پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے خاندان کے افراد کے درمیان ہر بات پر کھینچا تانی شروع ہو جاتی ہے۔ ہر ایک کو ایسا لگتا ہے کہ اس کی حق تلفی ہو رہی ہے اس لیے خاندان کے بزرگوں کو چاہیے کہ جب ایک ہی گھر میں ایک سے زیادہ خاندان بن جائیں تو انہیں علیحدہ علیحدہ ذمہ داریاں دیتے ہوئے کام کی تقسیم کریں اور اخراجات باہمی طور پر بانٹ لیں اور اگر ہو سکے تو گھر بھی الگ کر دیں۔ گھر کے بزرگوں کا احترام و عزت سب پر لازم ہے۔ گھر کے معاملات میں ہر فرد کو اہمیت دیں، ان کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کریں جوائنٹ فیملی سسٹم میں فرد واحد کو فیصلے کا اختیار نہیں ہونا چاہیے بلکہ خاندان کے دیگر افراد کی رائے بھی لینی چاہیے تاکہ کسی بھی فرد کو اپنے غیر اہم ہونے کا احساس نہ ہو۔

❁

متاثر کن شخصیت ہر مرد و خاتون کی خواہش ہوتی ہے۔ اندرونی جذبات اور رویے ظاہری شخصیت کو متاثر کن بناتے ہیں۔ قلبی صحت اور جذباتی صحت میں ایک گہرا تعلق ہے۔

سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ ہنسی علاج غم ہے

خوش رہیں اور

شخصیت کو دلکش بنائیں

محمد زین حنیف

قدمی سے ہی یہ مقصد حاصل کیا جاسکتا ہے۔

جو لوگ ورزش کرتے ہیں ان میں ڈپریشن شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ ڈپریشن ختم ہو جاتا ہے بلکہ کئی معاملات میں یہ بہترین علاج بھی ہے۔ باقاعدہ ورزش سے آپ ڈپریشن کو اپنے سے کوسوں دور رکھ سکتے ہیں۔ ورزش اگر اعتدال کے ساتھ کی جائے تو یہ آپ کو ذیابیطس سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ ورزش کی وجہ سے آپ دل کے امراض اور چھاتی آنتوں کے سرطان سے بھی بچنے میں مدد ملتی ہے۔

ورزش میں جسمانی کھیل اور چہل قدمی میں شامل ہے جو آپ کو بہت زیادہ توانائی دیتی ہے۔ چہل قدمی بھی ورزش کی بہترین شکل ہے۔ صبح و شام چہل قدمی مفید ہے۔

یہ تو طے ہو چکا ہے کہ موڈ یا مزاج درست کرنے کے لیے ورزش بہت ضروری ہے تو کیوں نہ اس پر غور کیا جائے کہ ہمیں کیا کرنے کی اور کس رفتار سے کرنے کی ضرورت ہے۔

موڈ کو سیٹ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہلکا

اور دل کا ٹانک ہے۔ ہنسنے سے انسانی جسم انڈورفن خارج کرتا ہے جو کہ ایک قدرتی ہارمونز ہیں اور یہ انسانی جسم کو پرسکون بنا دیتا ہے اور مزاج خوشگوار بنا دیتا ہے۔

ایروبکس ورزش ایسی ہے کہ جس سے مزاج درست کرنے والے ہارمونز کا اخراج ہونے لگتا ہے اور نتیجہ میں دباؤ اور تناؤ سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ورزش کے دوران اعصاب کا پھیلنا اور سکڑنا ایک ایسا عمل ہے جو دماغ میں ایک خاص کیمیکل "سیروٹونن" کو خارج کرتا ہے جس سے منفی جذبات بتدریج ختم ہو جاتے ہیں۔

سوئمنگ اور چہل

چہل قدمی بھی ورزش کی بہترین شکل ہے۔
صبح و شام چہل قدمی مفید ہے۔

میں پانچ دن کے لیے روزانہ آدھا گھنٹہ اعتدال والی ورزش کی جائے یعنی ہلکی پھلکی ورزش۔ ورزش ہلکی رفتار میں چہل قدمی دوڑنے کا عمل یا پھر سوئمنگ ہو سکتی ہے۔

انڈورفین کے اخراج کے علاوہ نفسیاتی اثرات بھی موڈ کو درست کر دیتے ہیں مثلاً اپنے اور اپنے جسم کے بارے میں اچھا سوچنا اور محسوس کرنا۔ ایروبکس ورزشیں اس سلسلے میں بہترین ہیں۔ لہٰذا یہ عمل ہفتہ میں دو سے تین مرتبہ ضرور کریں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ جب آپ کچھ اچھا کر رہے ہوتے ہیں تو آپ میں خود بخود خوشی کے جذبات پیدا ہونے لگتے ہیں۔

ورزش اگر کسی دوست کے ساتھ کی جائے تو منفی جذبات سے جلدی نجات مل جاتی ہے۔ مقابلہ ہوتا ہے تو آپ ورزش زیادہ اور تیز تیز کرتے ہیں جس سے انڈورفین زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے جو فائدہ مند ہے۔ پھر یہ کہ دوست کی سنگت آپ کی ورزش کے دوران مددگار ثابت ہوتی ہے۔

اپنی غذا میں ریشہ دار اشیاء کا استعمال بڑھائیں اور دلیہ کا زیادہ استعمال کریں۔

ریشہ دار اشیاء جسم میں سیروٹونن میں اضافہ کرتے ہیں جو موڈ کو درست کرتے ہیں اور ذہنی صحت بھی درست رہتی ہے۔

❁

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے

اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔۔۔ یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین
روحانی ڈائجسٹ
1-D.1/7 ناظم آباد۔ کراچی

اسکول فوبیا

معاشرے کے بناؤ بگاڑ میں تعلیمی ادارے مرکزی کردار ادا کرتے ہیں وہاں پروان چڑھنے والی پوری مستقبل میں ریاست کی ذمہ داری سنبھالتی ہے۔

مگر کیا آپ کا بچہ اسکول جاتے وقت گھبراتا ہے...؟

اس کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا...؟

خاموش اور چڑچڑا رہنے لگا ہے...؟

یعنی اسکول فوبیا میں مبتلا ہے۔

اگر ایسا ہے تو بچے کو آپ کے پیار سے زیادہ آپ کی دوستی، توجہ اور اعتماد کی ضرورت ہے تاکہ وہ اپنا مسئلہ آپ کو بتا سکے۔ اسکولوں میں کچھ بچوں پر دھونس، زبردستی اور نامناسب رویے کے مسائل وقتاً فوقتاً سامنے آتے رہتے ہیں۔ سو اپنے بچے کو کند ذہن، پڑھائی چور اور نکما سمجھنے سے پہلے یہ جان لیں کہ کہیں آپ کا بچہ بھی تو ایسی ہی کسی صورت حال کا سامنا نہیں کر رہا ہے...؟

کوئی اسے اسکول میں ڈراتا، دھمکاتا تو نہیں...؟

کوئی اس کو چھیڑتا، اس کا مذاق تو نہیں اڑاتا...؟ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی بچہ کسی ہم جماعت یا کسی اپنے سے بڑی جماعت کے بچے کے ہاتھوں ہراساں ہو کر اپنی ساری ذہانت کھو بیٹھتا ہے ایسے بچوں کی شخصیت اور نفسیات تباہ ہو جاتی ہے۔ دھونس اور زبردستی کے یہ رویے اس کی زندگی پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ وہ اپنا اعتماد اور عزت نفس کھو کر محرومی میں مبتلا ہونے لگتا ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن بچوں کو شدید قسم کی دھونس اور تحقیر آمیز سلوک کا سامنا تھا انہوں نے خطرناک حد تک جذباتی ہو کر خودکشی جیسا اقدام بھی کرنے کا سوچا۔

اس مسئلے میں اکثر والدین بھی صورت حال کا صحیح ادراک نہیں کر پاتے اور اساتذہ بھی معاملے کی نوعیت سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں۔ بچے کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہو رہی ہو تو دوستانہ ماحول میں اس کا مسئلہ جاننے کے بجائے اکثر اساتذہ والدین کو بلا کر اس کی شکایت کرتے ہیں۔ یوں وہ اپنی ذمہ داری سے بری الذمہ ہو جاتے ہیں۔ یہ صورت حال اس وقت مزید خراب ہو جاتی ہے جب والدین بھی حقیقت جاننے کی کوشش کیے بغیر بچوں پر سختی شروع کر دیتے ہیں...

- ...تم دل لگا کر نہیں پڑھتے۔
- ...تم نے کتابیں گم کر دی ہیں۔
- ...تم نے بستہ پھاڑ دیا ہے۔
- ...کپڑوں کے بٹن توڑ دیے ہیں۔
- ...تم نے ہماری بے عزتی کرا دی۔
- ...پڑھو گے نہیں تو کیا کرو گے۔

یہ اور اس طرح کی اور بہت سی باتیں اور نامناسب رویہ بچے کو سہما دیتے ہیں۔ یہ بچے اپنے ہی خول میں سمٹنے لگتے ہیں وہ گھر سے بھی بیگانہ ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ اپنے بہن بھائیوں سے بھی دور دور رہنے لگتے ہیں اور ان کا سامنا کرتے ہوئے گھبرانے لگتے ہیں۔ ان کی صلاحیتوں کو زنگ لگنے لگتا ہے۔ وہ سوچتے ہیں کہ جب ان کے گھر والے ہی انہیں اچھا نہیں سمجھتے تو استاد، ہم جماعت یا دیگر لوگ کیوں انہیں اچھا سمجھیں گے...؟

اس قسم کی منفی سوچیں، خوف اور عدم تحفظ کا احساس بچے کو شدید ذہنی دباؤ (ڈپریشن) کی طرف لے جاتا ہے۔

اسکولوں میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں ہی اس قسم کے جارحانہ اور تحقیر آمیز رویوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں مگر لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کے اسکولوں میں اس قسم کے واقعات کی تعداد زیادہ ہے۔ اگر کوئی بچہ موٹا ہو یا ضرورت سے زیادہ چلتا ہو تو وہ بھی اکثر مذاق کا نشانہ بنتا ہے۔ دھونس اور رعب جمانے والے بچے اس کا لنچ باکس چھین لیتے ہیں۔ اسے ذہنی تکلیف کے ساتھ ساتھ جسمانی ایذا پہنچانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ اس پر آوازیں کسنے اور اس کی کتابیں تک پھاڑ دینے سے نہیں چوکتے۔ اسی طرح جو بچے پڑھائی میں کمزور یا فطرتاً شرمیلے اور کم گو ہوں عموماً ایسے رویوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ سے اساتذہ اور گھر والوں کو اپنے ساتھ پیش آنے والی صورتحال سے آگاہ نہیں کرتے۔

ایسی صورتحال کے تدارک کے لیے اسکول انتظامیہ، اساتذہ اور والدین کو مل کر اقدامات کرنے چاہئیں۔ اساتذہ کو طلبا کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھنا چاہیے تاکہ کسی بچے کو اگر اس قسم کے مسئلے کا سامنا ہو تو وہ استاد کو بتا سکے۔ پھر والدین کو بھی بچے کی خراب تعلیمی صورتحال کا الزام اس کی لاپروائی کو قرار دینے سے پہلے محبت اور توجہ سے اس کا مسئلہ سننا چاہیے۔ اس سے بچے میں اعتماد آتا ہے۔ سمجھدار والدین اپنے بچے کو کسی حال میں بھی عدم تحفظ، احساس کمتری اور ڈپریشن میں مبتلا نہیں ہونے دیتے۔ جو والدین اپنے بچوں کی نفسیات سمجھتے ہیں وہ بچوں کو سرزنش نہیں کرتے بلکہ معاملے کی تہہ تک پہنچ کر اساتذہ اور اسکول انتظامیہ کے علم میں سارا مسئلہ لا کر اپنے بچے کی بہتری کے لیے اقدامات کرتے ہیں۔

اسکول انتظامیہ کا فرض ہے کہ دوسرے بچوں کو ستانے، رعب جمانے اور دھونس زبردستی کرنے والے بچوں کے خلاف فوری اقدامات کریں۔ ان کے والدین کو بلا کر ان کے نامناسب رویے کی شکایت کریں۔ ایسے شریر بچوں کو سمجھایا جائے۔ انہیں احساس دلایا جائے کہ وہ غلطی پر ہیں۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جن بچوں کو شدید ہراساں کیا جائے یا ان کا شدید مذاق بنایا جائے تو وہ پڑھائی سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ نتیجتاً ان کی زندگی میں ترقی کے امکانات مفقود ہو جاتے ہیں۔ دوستوں پر دھونس جمانے والے بچے یا تو گھر میں زیادہ توجہ ملنے کے باعث احساس برتری میں مبتلا ہوتے ہیں اور دوسروں پر رعب جمانا اور ستانا اپنا حق سمجھتے یا دوسری صورت میں گھر کے خراب ماحول کی وجہ سے بگڑ جاتے ہیں۔ وہ اپنی احساس کمتری کو چھپانے کے لیے دوسروں پر رعب جماتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ جو بچہ دوسروں کو تنگ کر رہا ہو اس کی بھی نفسیاتی الجھنوں کو سمجھا جائے اور اسے مناسب راہنمائی فراہم کی جائے۔

انسان جو بھی طرز عمل اختیار کرتا ہے اس کا راستہ اسے بچپن ہی سے ملتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور اسکول انتظامیہ کو ایسے تشدد زدہ رویوں کی روک تھام کے لیے خاص اقدامات کرنے چاہئیں کیونکہ یہ رویے زندگی میں آگے چل کر نہ صرف بچے کے لیے بلکہ اس کے خاندان اور پورے معاشرے کے لیے مصائب کا باعث بن سکتے ہیں۔ ایسے ہی بچے بڑے ہو کر جرائم اور منشیات میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ عملی تدابیر اور تربیت کے ذریعے بچے کو سدھار کر معاشرے کا ایک بہترین فرد بنا سکتے ہیں۔

❋

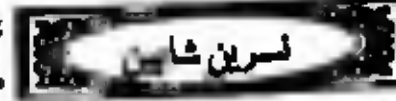
پیدل چلیں تندرست و توانا رہیں

نسرین شاہین

ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جو ورزش بالکل نہیں کرتے جبکہ ماہرین صحت کے مطابق خود کو فٹ رکھنے کے لیے انسان کو روزانہ آدھے گھنٹے کے لیے ایسی سرگرمیوں میں ضرور حصہ لینا چاہیے جن میں جسمانی قوت کا زیادہ استعمال ہو تاکہ اضافی چربی کو کام میں لایا جائے۔ چربی کی زیادتی سے خون کی روانی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

باقاعدگی سے چہل قدمی انسانی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے اور جو لوگ ورزش نہیں کرتے انہیں روزانہ کچھ دیر پیدل چلنا چاہیے۔ جاپانی معاشرے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ روزانہ ایک ہزار قدم چلنے سے نہ صرف وزن میں کمی ہوتی ہے بلکہ اس سے انسانی صحت پر بھی مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ گو یہ تصور بہت پرانا ہے لیکن اب بھی جاپانی معاشرے میں اسے اہمیت حاصل اور خود کو فٹ رکھنے کے لیے وہ زیادہ سے زیادہ پیدل چلتے ہیں۔ انسانی صحت اور مزاج پر پیدل چلنے کے مثبت اور خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے تھکن اور کمزوری دوری ہوتی ہے۔

چہل قدمی کے مثبت اثرات

اچھی صحت کے لیے روزانہ ایک ہزار قدم چلیں۔ اس بات کو درست ثابت کرنے کے لیے ماہرین نے کچھ تحقیقات کی ہیں۔ جن کے مطابق چہل قدمی نہ صرف دماغی اور جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے بلکہ یہ نفسیاتی اثرات بھی مرتب کرتی ہے۔ پیدل چلنے سے ڈپریشن کم ہونے کے ساتھ ساتھ موڈ بھی خوشگوار ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ڈپریشن کو ختم کرنے کا آسان حل یہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ پیدل چلیں۔ اس طرح کرنے سے آپ کی توجہ ارد گرد ماحول میں بٹ جاتی ہے اور آپ کی سوچ کا دائرہ تبدیل ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے ڈپریشن یا ذہنی دباؤ آہستہ آہستہ کم ہونے لگتا ہے اور یہ آپ کے موڈ پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

بعض لوگ ڈپریشن میں یا اس سے نجات کے لیے سگریٹ نوشی یا کوئی نشہ آور اشیاء استعمال کرتے ہیں، جبکہ یہ دونوں ہی مضر صحت ہیں لہٰذا ان سے نجات کا آسان حل یہ ہے کہ ڈپریشن میں ان عادات کو اختیار کرنے کے بجائے چہل قدمی کریں۔ پیدل چلنے کے کئی فوائد سامنے آرہے ہیں۔ مثلاً پیدل چلنے سے دل کی بیماریوں اور ذیابیطس پر کافی حد تک کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ خصوصاً ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ڈاکٹر یہ تجویز

کرتے ہیں کہ اگر ذیابیطس ابتدائی مرحلے میں ہے تو انہیں دوا کے استعمال کے بجائے پیدل چلنا چاہیے کیونکہ زیادہ پیدل چلنے سے ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا۔ جسم میں خون کی گردش کو بڑھانے دل اور شریانوں کی صحیح کارکردگی کے لیے بھی پیدل چلنا ضروری ہے۔
پیدل چلنے سے دل کی دھڑکن بھی [illegible] ہے۔

ماہرین کے مطابق روزانہ کم سے کم پندرہ منٹ پیدل چلنے سے جسمانی توانائی میں بھرپور اضافہ ہوتا ہے اور چہل قدمی کے ایک گھنٹے بعد ہی اس کے اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں اور اگر چہل قدمی کا دورانیہ بڑھا دیا جائے تو انرجی لیول بھی اسی رفتار سے بڑھتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم تروتازہ اور چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ اس کی وضاحت ماہرین اس طرح کرتے ہیں کہ دماغ میں Nor epinephrine اور Serotonin نامی کیمیائی مادے موجود ہوتے ہیں۔ پیدل چلنے سے ان کے ارتکاز میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے توانائی کی مقدار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ ہم پیدل چلیں گے ان مادوں کا ارتکاز بڑھتا جائے گا جو اضافی توانائی کی صورت میں جسم پر خوشگوار اثرات مرتب کرنے کے ساتھ ساتھ غصے کے جذبات کو بھی کم کرتا ہے۔

پیدل چلنے سے انسانی نفسیات پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً موڈ خوشگوار ہوتا ہے۔ خوشی اور خود انکساری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

باقاعدگی سے پیدل چلنے والے لوگوں میں مشاہدے کی حس بھی تیز ہوتی ہے اور وہ اطراف کے لوگوں اور چیزوں کے بارے میں زیادہ اندازے لگاتے ہیں۔ ان کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں وغیرہ۔ ان تمام خوبیوں کے علاوہ چہل قدمی کی سب سے اہم خوبی یہ ہے کہ پیدل چلنے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ جو لوگ اپنا بڑھا ہوا وزن کم کرنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ روزانہ کچھ دیر پیدل چلیں۔

احتیاط

چہل قدمی کرتے وقت چند باتوں کا خیال رکھیں۔ مثلاً چہل قدمی کے لیے صبح یا شام کا وقت مقرر کریں۔ اس وقت سورج کی تپش کم ہوتی ہے۔

ایسی جگہ انتخاب کریں جہاں زیادہ رش نہ ہو بلکہ ماحول پرسکون ہو اور جگہ بھی کھلی ہو تاکہ زیادہ دور تک پیدل آسانی کے ساتھ چلا جاسکے۔

ابتدائی دنوں میں پیدل چلنے کا دورانیہ مختصر رکھیں اور اس وقت میں آہستہ آہستہ اضافہ کریں تاکہ تھکن کا احساس نہ ہو۔ چلنے کی رفتار بہت تیز اور نہ ہی سست ہو۔ درمیانی رفتار سے چلیں تاکہ آپ زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کرسکیں۔

پیدل چلنے کے لیے آرام دہ جوتوں کا انتخاب کریں تاکہ تھکاوٹ کا احساس نہ ہو۔ لباس بھی ایسا زیب تن کریں جس میں آپ خود کو پرسکون محسوس کریں۔ چہل قدمی سے پہلے جوس یا پانی کا استعمال کریں اور زیادہ مرغن کھانے نہ کھائیں کیونکہ یہ طبیعت میں بوجھل پن پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے چلا نہیں جاتا۔ چہل قدمی کے فوراً بعد کچھ نہ کھائیں بلکہ تھوڑی دیر کے بعد ہلکی پھلکی غذا کھائیں۔ پانی کا استعمال ضرور کریں تاکہ پسینے کی صورت میں جسم سے جو نمکیات خارج ہوئے ہیں ان کی کمی کو پورا کیا جاسکے۔ چہل قدمی کے فوراً بعد کام کا آغاز نہ کریں بلکہ کچھ دیر آرام کے بعد کام کریں۔

❁

چھوٹا سا مچھر

بڑے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے

کشور کنول

انسان کو اذیت دینے والے حشرات میں مچھر سرفہرست ہے۔ یہ صرف ہمارا خون چوسنے اور تکلیف پہنچانے کا کام ہی نہیں کرتے بلکہ چند جان لیوا بیماریوں کا بھی سبب بن سکتے ہیں، جیسے ملیریا، زرد بخار اور ڈینگی وغیرہ۔

دنیا بھر میں مچھروں کی تین ہزار سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔ مچھر اپنی کارروائی اتنی مہارت اور خاموشی سے کرتے ہیں کہ اکثر ہمیں اس وقت پتہ چلتا ہے جب وہ واردات کرکے فرار ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان میں پھرتی بھی بہت ہوتی ہے، اگر ہماری نظر پڑ جائے اور ہم انہیں مارنے کے لیے ہاتھ بڑھائیں تو پلک جھپکتے میں اڑ کر ہمارے حملے سے بچ نکلتے ہیں۔ اندھیرا ہونے سے روشنی پھیلنے کے دوران مچھروں کے کاٹنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، مگر یہ دن کی روشنی میں بھی باز نہیں آتے۔ گیلے مقامات اور ٹھہرا ہوا پانی ان کی افزائش نسل کا بہترین ذریعہ ہیں۔

آج کل ڈینگی کی وبا نے بھی لوگوں کو مچھروں سے بہت زیادہ خوفزدہ کر دیا ہے۔ مچھروں سے محفوظ رہنے کے لیے بازار میں دستیاب مختلف اقسام کے لوشنز کا استعمال عام ہے۔ مگر انہیں لگانے میں احتیاط برتنی چاہیے کیونکہ ایسے کئی لوشنز کا زیادہ استعمال جلد کے لیے مضر ہے۔

مچھروں سے بچنے کے آسان طریقے

رات کے وقت ہلکے رنگ کے ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں، کلائی سے ٹخنوں تک کا حصہ ڈھکا ہوا ہونا چاہیے۔

ہمارے جسم کا درجہ حرارت اور جلد کے کیمیکلز مثلاً لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) وغیرہ مچھروں کو اپنی طرف راغب کرنے کا سبب بنتے ہیں، ہمارا پسینہ بھی مچھروں کے لیے کشش رکھتا ہے۔ ورزش یا سخت محنت کے بعد اگر ہمارے جسم سے پسینہ خارج ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اب ہم مچھروں کا آسان ہدف بن گئے ہیں۔ پسینہ زیادہ دیر نہ رہنے دیں، جلد خشک کر لیں۔

ایسے موسم میں جب مچھر بہت زیادہ فعال ہوں، کیلے کھانے سے پرہیز کریں۔ امریکی ڈاکٹر جینٹ اسٹیر کہتی ہیں کہ کیلے کھانے کے بعد ہماری جلد سے ایک رطوبت خارج ہوتی ہے جو صرف مچھروں کے

بے ہی نہیں بلکہ میٹھے کے شوقین دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی اپنی جانب راغب کرتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی تجویز دی ہے کہ جن دنوں مچھر بہت ہوں تو ایسے میں روزانہ وٹامن بی ون کی ایک ٹیبلیٹ کھا لینی چاہیے، اس سے مچھروں کے آپ کے قریب آنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ خوراک میں لہسن کے استعمال سے بھی مچھروں کو خود سے دور رکھا جاسکتا ہے۔

مچھروں سے محفوظ رہنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے کہ اس کی افزائش ہی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے گھر اور گلی محلے میں نکاسی آب کا خاص خیال رکھیں۔ کسی صورت گھر کے اندر اور آس پاس پانی کھڑا نہ رہنے دیں۔ چاہے پانی گملوں، کوڑے دان یا جانوروں کے برتن میں ہی کیوں نہ جمع ہوں، اسے خالی کردیں۔

اگر آپ کے گھر میں صحن ہے تو گیندے کا پودا (Marigold Plant) ضرور لگائیں۔ گیندے کے پھول سے نکلنے والی خوشبو مچھروں کو ہی نہیں کاٹنے والے دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی بہت ناگوار گزرتی ہے، اس لیے وہ اس سے دور رہتے ہیں۔

گملوں میں گیندے کا پودا لگا کر اسے کھڑکی کے پاس رکھ دیں، مچھر کمرے میں داخل نہیں ہوں گے۔

بورس منٹ پلانٹ (Bores Mint Plant) جسے اردو میں حبشی پودینہ کہتے ہیں، مچھر بھگانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی خوشبو سے مچھر دور بھاگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حبشی پودینے کے پودے کو آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے مچھر بھگانے کے لیے لگایا جاتا ہے اس پودے کو صحن میں لگائیں، یا گملے میں لگا کر کمرے میں رکھ دیں۔ مچھر آپ کے قریب نہیں آئے گا۔

کوشش کریں کہ مچھر بھگانے کے لیے لوشنز یا اسپرے وغیرہ کی ضرورت نہ پڑے کیونکہ ان کا استعمال صحت کے لیے زیادہ مفید نہیں۔ اس کی جگہ قدرتی اشیاء کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دار چینی کے پتوں کا تیل، یہ کسی بڑے جنرل اسٹور آسانی سے مل جاتا ہے، یہ مچھر بھگانے والے لوشن کی طرح ہی کام کرتا ہے۔ ونیلا کے عرق کو زیتون کے تیل میں ملا کر لگانے سے بھی مچھر دور بھاگتے ہیں۔ سٹیل بری، یہ ایک قسم کا پودا ہے جس کے پھول نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ ان پھولوں کا تیل مچھر بھگانے والے عام لوشنز کے مقابلے میں دس گنا زیادہ موثر ہے۔

مچھروں سے بچاؤ کے لیے لوگ بازار میں دستیاب مختلف برانڈز کے لوشن اور کریمیں استعمال کرتے ہیں، ان لوشنز اور کریموں میں ایک خاص کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے۔

امریکہ میں چوہوں پر تجربات کیے گئے تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے دماغی خلیوں پر برے اثرات پڑتے ہیں جس کے نتیجے میں رویوں میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ایک تحقیق انسانوں پر کی گئی تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے یادداشت کی کمی، سر درد، جسمانی کمزوری، پٹھوں اور جوڑوں کا درد اور سانس لینے میں دقت جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔

❄

صحت مند زندگی

انسان اور بیماری کا تعلق اتنا ہی پرانا ہے جتنی انسانی تاریخ۔ انسانیت روز آفرنیش سے اپنی بقا کی جنگ لڑ رہی ہے۔ اس عرصے میں بیماریوں سے نبرد آزما انسان نے کتنے ہی ایسے طریقوں تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کی جن سے شفا حاصل ہو سکتی تھی، انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے بچنے کے لیے نت نئے طریقہ علاج تلاش کیے گئے تھا اور اب جدید دور میں جہاں نت نئی بیماریاں ظاہر ہو رہی ہیں وہیں جدید طریقہ علاج بھی موجود ہیں مگر اکیسویں صدی میں جبکہ سائنس و ٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پالیا ہے بعض اوقات ایسے عوامل سے بھی واسطہ پڑتا ہے جن سے چھٹکارہ پانا ممکن نظر نہیں آتا۔

ایک طرف اگر ایڈز، کینسر، ڈینگی وائرس اور سوائن وائرس کے بخار اور دیگر پیچیدہ جسمانی بیماریوں نے انسانی زندگی کو ملت دینی شروع کر دی ہے، دوسری طرف ڈپریشن، اسٹریس، فوبیا، آٹزم، شیزوفرینیا، الزائمر جیسی ذہنی بیماریوں کے آگے جدید ٹیکنالوجی بھی بے بس نظر آتی ہے۔ ایسے میں کتنے ہی ایسے متبادل طریقہ علاج سامنے آئے جسکے باعث نا صرف کئی بیماریوں سے نپٹا جا سکتا ہے۔

ان میں کئی طریقہ کار ایسے بھی ہیں جن کے پیچھے کوئی سائنسی یا عقلی دلیل بظاہر نظر نہیں آتی، جن کی تھیوری کو حتمی طور پر پیش نہیں کیا جا سکتا مگر ان کے اندر کوئی ایسے ماورائی مظاہر موجود ہوتے ہیں جن کے باعث کئی لاعلاج امراض میں مبتلا لوگ تندرست ہو جاتے ہیں۔

آج دنیا بھر میں علاج معالجہ کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج موجود ہیں جن میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنکچر، ایکو پریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، شیاتسو، الیگزینڈر تکنیک، آیورویدا، فینگ شوئی، تائی چی، آئریڈیولوجی، کائنیسولوجی، کی گونگ غرض کہ ایک طویل فہرست ہے، جن کی اہمیت، افادیت اور شفایاب خصوصیات کو جھٹلایا نہیں جا سکتا ہے۔

فینگ شوئی
Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے گھر کی تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر میں روبہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی میں اضافہ ہو سکتا ہے اور آمدنی میں نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر سلسلہ شروع کیا جارہا ہے۔

نواں حصہ
گھریلو تعلقات بہتر بنایئے:

دوستو.....اب تک ہم یہ واضح کر چکے ہیں کہ فینگ شوئی کس طرح ہمارے لئے سود مند ہے۔ اپنے مکان، دفتر، دکان وغیرہ کی تزئین و آرائش فینگ شوئی کے اصولوں کے مطابق کرکے کئی فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

فینگ شوئی کی تعلیمات بھی ہمیں یہی بتاتی ہیں کہ کائناتی لہریں ہمارے خیالات وجذبات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

شاہینہ جمیل

یہ لہریں ہمارے جذبات میں شدت یا ٹھیراؤ پیدا کرتی ہیں۔ یہ ماورائی لہریں ہمارے ماحول میں ہر طرف موجود ہیں اور ہر ایک پر اثر انداز ہوتی ہیں..... فطرت سے دوری، صنعتی اور مشینی آلات کے بے دریغ استعمال سے شہری زندگی میں ان لہروں کا مثبت اثر کم ہوتا جارہا ہے۔ ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ فطرت سے دوری کی بناء پر اس حیاتی قوت کو ہم صحیح طور پر حاصل نہیں کر پارہے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس سے زندگی کے ہر شعبے میں ہمیں نقصان اٹھانا پڑ رہا ہے۔

کسی بھی وجہ سے ان لہروں کو صحیح طور پر قبول نہ کرنے کی بناء پر چڑچڑا پن، غصہ، ترش مزاجی اور ناگواری جیسے جذبات آپ کے تعلقات کو براہ راست متاثر کرتے ہیں۔ یہ متاثرہ تعلقات بہن بھائیوں کے ہوں یا والدین اور اولاد کے یا پھر میاں بیوی میں محبت اور خوشگوار تعلقات کا فقدان ہو جائے یا آپ کو مخلص ہمسفر کی تلاش میں مسائل یا رکاوٹیں درپیش ہوں۔ اس سب کے لئے "چی" نامی یہ توانائی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ چی توانائی دائروی یا مرغولہ دار حرکت کرتی ہے۔ فینگ شوئی کے ماہرین کے مطابق اس کی دائروی حرکت جیسے جیسے سست پڑتی جاتی ہے یہ صحت اور تعلقات کے لیے مضر ہونے

لگتی ہے۔ ایک ایسا وقت بھی آنے لگتا ہے کہ یہ دائرے کی بجائے راست عمودا سفر کرنے لگتی ہے۔ اسے "شا" کہتے ہیں۔فینگ شوئی کے باب میں یہ ہر لحاظ سے مضر اور نقصان دہ سمجھی جاتی ہے۔

چی کی شا میں تبدیلی کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔مگر اس کی بنیادی وجوہات میں غیر فطری زندگی، گھٹن زدہ یا مشینی ماحول سرفہرست ہیں۔"شا" کی وجہ سے نا صرف جسمانی اور دماغی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ تعلقات بھی خراب ہونے لگتے ہیں۔

ہمارے باہمی تعلقات میں بہتری کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے گھر کے ان سیکٹرز پر خصوصی طور پر دھیان دیں جہاں خاندان اور ازدواجی زندگی سے متعلق چی توانائی کار فرما ہے۔اس کے لیے اگر آپ کو چند باتوں کو ذہن میں رکھنے کی ضرورت ہے۔

مزاج میں اتار چڑھاؤ،موڈ و بدل بھی فطرت کا حصہ ہیں انسانی مزاج اور موڈ کبھی بھی ایک سے نہیں رہتے۔ اس کے باوجود کچھ جذباتی اتار چڑھاؤ اور بدلاؤ ایسے بھی ہیں جن کی بنیاد پر ہم بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کس حد تک چی توانائی سے مستفیذ ہو رہے ہیں اور آپ کے گھر کے کون سے حصے چی توانائی کو متاثر کر رہے ہیں۔

ہم انہیں مرحلہ وار سمجھتے ہیں

اگر شا توانائی شمال مغرب جو کہ بزرگوں اور والدین کا سیکٹر ہے کو متاثر کر رہی ہو تو ایسی جگہوں کے رہائشی اپنی زندگی میں اچھے اور مخلص لوگوں کی توجہ سے محروم ہو سکتے ہیں۔ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ جن سے مدد لینا چاہیں وہی نقصان یا تکلیف کا باعث بن جائیں۔ بزرگوں کے لیے شمال مغربی سیکٹر انتہائی موزوں ثابت ہوتا ہے۔

مشرقی سیکٹر میں شا چی کے مضر اثرات خاندانی مفاہمت میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور اہل خانہ بہن بھائیوں کے درمیان محبت و خلوص کو متاثر کرتے ہیں۔

اسی طرح شا چی جنوب مغرب سیکٹر ازدواجی تعلقات میں گرہیں ڈالتا ہے۔میاں بیوی میں اختلاف رائے، معمولی باتوں پر لڑائی جھگڑا معمول بن جاتا ہے اور غیر شادی شدہ افراد کے لیے تو مزید مشکلات پیدا کرتا ہے۔

گزشتہ دنوں ہمارا ایک دعوت میں جانا ہوا۔وہاں فینگ شوئی سے متعلق کئی باتیں بھی زیر تذکرہ رہیں۔اس دوران ہماری ملاقات اسلام آباد سے دعوت میں شرکت کے لیے آئے ہوئے ایک صاحب سے ہوئی ۔انہوں نے فینگ شوئی کے حوالے سے اپنے ذاتی تجربات ہم سے شیئر کیے۔ان کی اجازت کے ساتھ ہم ان کی کہانی آپ سے شیئر کر رہے ہیں۔

فائز احمد (فرضی نام) کا کہنا تھا کہ آپ کے قارئین کو میری کہانی یقیناً بہت دلچسپ اور انوکھی لگے گی۔

فائز احمد کا تعلق ایک اعلیٰ تعلیم یافتہ اور رئیس خاندان سے ہے۔امریکہ سے ایم بی اے اور پھر ایم ایس کیا۔انھوں نے بتایا کہ ویسے تو مجھے نوکری کرنے کی ضرورت نہیں تھی مجھے تو ڈگری حاصل کر کے اپنا خاندانی بزنس ہی آگے بڑھانا تھا۔مگر کچھ نیا کرنے کی

رسن میں اور ایک نئے تجربے کے لئے میں نے اور میرے ایک دوست نے ایک کمپنی میں ایگزیکٹو پوسٹ جوائن کرلی اور کچھ عرصے ہم نے مل کر وہیں کام کیا۔ فائز نے ہمیں بتایا کہ وہاں یعنی امریکہ میں فینگ شوئی کنسلٹیشن معمول کا حصہ ہے۔ ہماری کمپنی میں بھی کاروباری معاملات، [illegible] آفسز کی جگہ، اور تزئین و آرائش میں اس علم سے کافی استفادہ حاصل کیا جاتا تھا۔ مگر مجھے اس میں کوئی خاص دلچسپی محسوس نہ ہوئی اور میں نے بھی اس پر کوئی خاص توجہ نہیں دی۔ میرے لئے تو فینگ شوئی انٹیریئر ڈیزائننگ کے آرٹ سے زیادہ کچھ نہ تھا۔ والدین کے اصرار کرنے پر کچھ ہی عرصے میں اسلام آباد واپس آگیا اور اپنا خاندانی بزنس جوائین کرلیا۔ اپنی قابلیت اور محنت کے بل پر بہت جلد میں نے اپنی ایک الگ شناخت بنالی اور اپنے بزنس کو یورپ تک پھیلا دیا۔ میرے دوست اور رشتے دار مجھ سے مرعوب رہنے لگے۔ جو میری کامیابی کی دلیل تھے۔ اس تمام عرصے میں مجھے کبھی بھی اس بات کا احساس نہیں ہوا کہ میں عمر کے ۳۵ ادوار گزارنے کے باوجود ایک مخلص شریکِ حیات کے ساتھ سے محروم تھا۔ ایسا نہیں تھا کہ میرے والدین نے کبھی میرے لئے کوئی لڑکی پسند نہیں کی تھی۔ ظاہر ہے رئیس خاندان کا اعلیٰ تعلیمیافتہ چشم و چراغ تھا تو کئی اچھے رشتے بھی تھے۔

میرے والدین نے ایک ہم پلہ خاندان میں بات بھی پکی کردی تھی۔ مگر کچھ عرصے بعد کچھ نامعقول سی وجوہات کی بناء پر وہ رشتہ ٹوٹ گیا۔ اور پھر تو اس کے بعد جیسے یہ ایک معمول سا بن گیا۔ گھر والے خوب سے خوب لڑکیاں میرے لئے دیکھتے۔ بات بنتی نظر آتی مگر بگڑ جاتی۔ کئی دوستیاں ہوئیں جنہیں رشتے داری میں بدلنا چاہا تو وہ دوستیاں بھی نہ رہیں۔

میرے لئے یہ ایک انتہائی غیر معمولی سی بات تھی۔ ان حالات نے مجھے حد درجہ ڈپریسڈ کردیا تھا۔ میرے ماتحت اور بزنس پارٹنرز کے خیال میں مجھ میں پہلے جیسا جوش و ولولہ نہیں رہا تھا۔ میں صرف ایک پیسہ بنانے کی مشین بن کر رہ گیا تھا۔ جسے خرچ کرنے والا مجھے کوئی نظر نہیں آتا تھا۔ مگر جب قدرت مہربان ہوجائے تو راہیں بھی کھلتی چلی جاتی ہیں۔

ایک سال پہلے میرا یو۔ ایس اپنے نئے پلانٹ کی سائٹ وزٹ کے لئے جانا ہوا۔ جیسا کہ میں نے پہلے ہی بتایا کہ وہاں کاروباری معاملات میں اکثر لوگ فینگشوئی ایکسپرٹ سے ایڈوائز ضرور لیتے ہیں۔ اس وقت بھی میرے دوست کے ہمراہ ایک ایکسپرٹ موجود تھے۔ سائٹ وزٹ اور فینگ شوئی ایکسپرٹ کے لیکچر کے بعد میں نے پوری ٹیم کے لئے ایک انفارمل باربی کیو پارٹی ارینج کی۔ وہاں ہنسی مذاق اور دیگر غیر رسمی باتوں کے دوران اچانک میرے دوست نے فینگ شوئی ایکسپرٹ کے سامنے میری شادی کا تذکرہ چھیڑ دیا۔ تب ہمارے فینگ شوئی ایکسپرٹ نے میری طرف چونک کر دیکھا۔ وہ بہت ناراض بھی ہوئے کہ جب فینگ شوئی کی ٹیکنکس آپ کے کاروباری تعلقات استوار کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں تو پھر ذاتی تعلقات میں کیوں

نہیں.....؟ تمہیں ضرور میری مدد کی ضرورت ہے۔

میری ذوقی انا مجھے ان سب باتوں سے روک رہی تھی۔ اس لئے ان کی باتوں کو نظر انداز کرکے پاکستان لوٹ آیا۔ شاید میرا عدم اعتماد ان کو پسند نہ آیا۔ وہ مجھ سے خفے کے بجائے بضد ہو گئے۔ اور اگلے ہی ہفتے میرا دوست انہیں زبردستی پاکستان لے آیا۔ وہ میرے طرزِ رہائش اور بنگلے کی تزئین و آرائش دیکھ کر بہت متاثر ہوئے اور میرے Taste اور سلیکشن کی داد دیے بغیر نہ رہ سکے۔ مجھے اپنی تعریف بہت اچھی لگ رہی تھی۔ ایک اہم بات اور بتاؤں کہ مجھے سمندر سے عشق ہے اور اپنے اس شوق کی تکمیل کے لئے میں نے ایک بڑی رقم خرچ کرکے ایک وال ایکوریم بھی نصب کیا تھا جو میرے روم کی ایک پوری دیوار کو کور کرتا تھا۔ اس میں کئی نایاب مچھلیاں ایسی بھی تھیں جن کی مخصوص خوراک امپورٹ کی جاتی تھی۔

اب پرابلم یہ تھی کہ فینگ شوئی ایکسپرٹ پورے کمرے کو انتہائی عجیب سی نظروں سے گھور رہے تھے۔ ان کا اصرار تھا یہ ایکوریم یہاں کسی صورت بھی نہیں ہونا چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ تمہارا روم ایک آئیڈیل کارنر میں ہے مگر یہ بیڈ ایکوریم اور روم کے ساتھ اٹیچڈ سوئمنگ پول تمہارا گھر آباد نہیں ہونے دے گا۔

مجھے ہکا بکا دیکھ کر کہنے لگے کہ فینگ شوئی کی تعلیمات کے مطابق تمہارا کمرہ جنوب مغرب سمت میں ہے اور یہ سیکٹر ازدواجی زندگی اور شادی کا ہے۔ اس سیکٹر میں پانی کی موجودگی انتہائی غیر موزوں اور نامناسب ہے اور اوپر سے یہ جھلملاتا فانوس۔ اگر شادی کرنا چاہتے ہو تو اس سب کو بدلو۔

مجھے اب خود پر غصہ آرہا تھا کہ خوامخواہ دوستوں کی باتوں میں آکر ان کو گھر آنے دیا۔ مگر میری بھی قسمت دیکھیے۔ جب تک میں انہیں رخصت کرنے کا فیصلہ کرتا میرے دوست میری ماما سے مل کر انہیں فینگ شوئی کے بارے بہت کچھ بتا چکے تھے۔ اور وہ بہت زیادہ امپریسڈ نظر آرہی تھیں۔

وہ بضد ہو گئیں کہ میں جلد از جلد فینگ شوئی ایکسپرٹ کی ہدایات پر عمل کروں اور اور روم کو ری۔ کنسٹرکٹ کروں۔ بلکہ انھوں نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ اگر پورا گھر ری۔ ڈیزائین کروانا چاہیں تو وہ بھی ہو جائے گا۔

میں نے کافی سمجھانے کی کوشش کی مگر سب بے سود۔ مجھے ماما کی ضد کے آگے ہارنا پڑا اور اپنے پسندیدہ ایکوریم سے ہاتھ دھونا پڑا۔ سوئمنگ پول میں بھی مٹی بھر دی گئی اور پھر فینگ شوئی ایکسپرٹ کی ہدایات کے مطابق ایک نئے سرے سے کمرے کی آرائش کی گئی ہے۔ کچھ سرخ رنگ کا استعمال کیا گیا اور کچھ پلانٹس بھی لگائے گئے۔

چھ سات مہینوں تک تو مجھے کوئی ایسی پروگریس نظر نہیں آئی۔ مگر..... پھر..... فائز احمد کی آنکھوں میں اس وقت چمک سی پیدا ہو گئی جب انھوں نے آواز دے کر اپنی شریک حیات کو بلایا اور ہم سے ان کا تعارف کروایا۔ سوحا فائز احمد کے نئے بزنس میں بزنس پارٹنر تھی۔ جنہیں وہ پہلے بھی پروپوز کر چکے تھے مگر اس وقت بات بن نہ سکی تھی۔ اور پھر دو مہینے پہلے ایک پارٹی میں انھوں نے سوحا کو دوبارہ پروپوز

کہ جسے سوھانے فوراً قبول کرلیا۔ اور اب وہ دونوں بزنس پارٹنر کے ساتھ پرفیکٹ لائف پارٹنر بھی تھے۔ اور ایک خوش و خرم زندگی گزار رہے ہیں۔

ذکر احمد نے کہا کہ فیکنگس توبائی موم جن کی ضد کی وجہ سے میں نے فینگ شوئی ایکسپرٹ کی بات سُنی اور مجھے ایک اچھی لائف پارٹنر ملی۔ اب میں اپنے ہر بزنس اور ہوم ڈیکور میں فینگ شوئی ایکسپرٹ کی رائے ضرور لیتا ہوں۔

یہ تو تھے فائز احمد جو زندگی میں بہتری لانے کے اس فن سے مستفید ہوئے۔ امید ہے کہ ان کے تجربے سے آپ مکان میں موجود مختلف سیکٹرز کی اہمیت کو سمجھ گئے ہوں گے۔

اس کے علاوہ کچھ دیگر اہم نکات ہم آپ کے سامنے رکھ رہے ہیں۔ ان پر بھی غور کیجئے اور اگر آپ کے گھر میں کوئی بھی نکتہ نظر انداز ہو رہا ہے تو اس پر دھیان دیجئے۔

جنوب مغرب سیکٹر میں سرخ رنگ جو کہ آگ کی علامت ہے اور آگ زمین کا عنصر بناتی ہے کا استعمال بہتر ہے۔

ایسی سجاوٹی اشیاء سے کمرہ کو سجایئے جو جوڑوں کی صورت میں ہو۔

اگر آپ کے گھر کا مرکزی دروازہ گھر کے دائیں حصے پر ہو تو یہ زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس سے یہ حیاتی توانائی زیادہ بہتر انداز میں دور کرتی ہے۔ اس کی پورے گھر میں گردش سے باہمی تعلقات میں زیادہ کشش اور محبت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

ایسے مکان یا فلیٹ کا انتخاب انتہائی غیر موزوں سمجھا جائے گا ہے جہاں کچن اور باتھ روم جنوب مغرب میں واقع ہوں۔

بیڈ روم میں آئینہ اس طرح نصب ہو کہ اس کا انعکاس بیڈ پر نہ ہو۔ اسی طرح چھت پر لگے فانوس یا شوپیس وغیرہ اس طرح نہ ہوں کہ ان میں عکس نظر آئے۔ اس عکس سے شخصیت کے دوہرے اثرات پڑتے ہیں جو جی کے بہاؤ کو متاثر کر کے تعلقات میں خرابی کا سبب بن سکتے ہیں۔

فضائی آلودگی انسان کو قبل از وقت بوڑھا کرنے کا سبب ہے

ایک نئی تحقیق میں ماہرین نے کہا ہے کہ مختلف کیمیکل سے آلودہ ماحول یا فضا وقت سے پہلے انسان کو بوڑھا کر دیتی ہے۔ ایک ماحولیاتی جریدے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں ماہرین نے کہا ہے کہ مضر صحت کیمیکلز جیسے بینزین، سگریٹ کا دھواں اور ذہنی دباؤ بڑھاپے سے پہلے بوڑھا کر دینے کی وجوہات ہیں۔ ڈاکٹر نارمن شارپلیس کے مطابق عضویاتی اعتبار سے انسان ایک دوسرے سے مختلف ہیں، جس کی بڑی وجہ ماحول ہے اور کیمیکل سے آلودہ ماحول انسانی اعضاء کو متاثر کر کے انہیں جلد کمزور کر دیتا ہے۔

رنگوں میں ایسی شفا بخش خاصیت موجود ہے جو کئی طرح کے مریضوں کو صحت فراہم کرتی ہے۔ رنگ ہمارے ذہن اور ہمارے احساسات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ رنگ باطنی اندھیرے اور جسم کی کثافتیں ختم کرنے کا ذریعہ بھی ہیں۔

رنگ و روشنی سے علاج

جسم کے ایک یا ایک سے زائد مراکز میں رنگوں کی معین مقداروں کا تناسب بگڑ جانے سے نت نئے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ بگڑے ہوئے توازن کو درست کر دیا جائے اور رنگوں میں فطری اعتدال بحال ہو جائے تو مرض دور ہو جاتا ہے اور مریض شفا پا کر صحت مند زندگی کی طرف پلٹ آتے ہیں۔

مقصود الحسن اپنی کتاب "کرومو پیتھی" میں لکھتے ہیں کہ کلر تھراپی طریقہ علاج کے مطابق مریض میں مطلوبہ رنگ کو منتقل کرنے کے بنیادی طور پر چار طریقے ہیں۔

1۔ ذہن کی طاقت اور یکسوئی کی صلاحیت کو بروئے کار لا کر مطلوبہ رنگ جذب کر کے رنگوں کے توازن کو بحال کئے جانے کے طریقے کو اصطلاحاً رنگ اور روشنی کے مراقبہ کا نام دیا جاتا ہے۔

2۔ انسان کے اندر رنگوں کے انجذاب کا ایک طریقہ رنگوں کو آنکھوں کے راستے اپنے اندر جذب کرنا ہے۔ اس طریقہ میں مریض کو مختلف رنگ دیکھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

3۔ اگر کسی مرض میں جسم کے کسی ایک آدھ عضو کو ہی کوئی رنگ فراہم کیا جانا ضروری ہو یا مریض مندرجہ بالا دونوں طریقوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کرنے پر آمادہ نہ ہو تو اس صورت میں مریض کو مطلوبہ رنگ کی روشنی میں رکھا جاتا ہے۔

4۔ مطلوبہ رنگوں کی فراہمی کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ رنگین شعاعوں کو پہلے کسی مادی چیز پر مثلاً پانی، دودھ،

تیل وغیرہ میں جذب کیا جاتا ہے اور پھر اس کو مقررہ مقداروں میں مریض کو استعمال کروایا جاتا ہے۔

رنگوں کی کمی بیشی سے ایک عارضہ کیل مہاسے (Acne) بھی ہو سکتا ہے۔ بلوغت کی عمر میں داخل ہوتے ہی لڑکے، لڑکیوں کے چہروں پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں جن کو کیل مہاسے کہتے ہیں۔ یہ ہارمونز کی خرابی، پیٹ کی خرابی اور جلد کی صفائی میں کمی کی وجہ سے نکل آتی ہیں۔ زیادہ تر چکنی جلد پر نکلتے ہیں۔ ان کو ہاتھ سے نہیں پھوڑنا چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے چہرے پر انمٹ نشان بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ زیادہ مقدار میں چائے، کافی، تمباکو نوشی، ذہنی دباؤ، خواتین میں ماہواری کی خرابیاں بھی ان کے نکلنے کی وجہ ہیں۔

ماہر امراض جلد کا کہنا ہے کہ سرخ اور نیلی روشنی کی مدد سے مہاسوں سے نجات پائی جا سکتی ہے۔ یہ طریقہ مغربی لندن کے صیبر اسمتھ اسپتال میں آزمایا گیا جہاں پر نیلی اور سرخ روشنیوں سے مریضوں کا مستقل علاج کیا گیا جبکہ روایتی علاج میں ڈاکٹر مریضوں کو اینٹی بایوٹکس دیتے ہیں۔ صیبر اسمتھ اسپتال کے ماہر امراض جلد کے کنسلٹنٹ ڈاکٹر ٹونی چو کے یہ تجربات "برٹش جرنل آف ڈرماٹولوجی" میں شائع ہوئے ہیں۔ اس طریقہ علاج سے بارہ ہفتے میں 76 فیصد مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ معمولی سے لے کر درمیانے قسم کے مہاسے کا اینٹی بایوٹکس سے عموماً علاج کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر چو کا کہنا ہے کہ اعلیٰ درجے کی طول موج کی نیلی اور سرخ روشنی الٹراوائلیٹ (ماورائے بنفشی شعاع) سے زیادہ موثر ہوتی ہے ان تجربات کے دوران مریضوں کو پورٹیبل روشنی گھر میں استعمال کرنے کے لیے کہا گیا کہ وہ روزانہ چند منٹ اس کا استعمال کر سکیں۔

ڈاکٹر چو کا کہنا ہے کہ نیلی روشنی جلد میں موجود بیکٹیریا کا خاتمہ کرتی ہے جبکہ سرخ روشنی زخم بھرنے یا اسے خشک کرنے کے عمل میں کارگر ہوتی ہے۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب "کلر تھراپی" میں کیل مہاسوں کے بارے میں تحریر فرماتے ہیں کہ یہ عارضہ جوانی میں زیادہ ہوتا ہے۔ خون کی گرمی، ہاضمہ کا فتور، گرم غذاؤں کا زیادہ استعمال، حیض میں کمی سے چہرے پر کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔ کبھی کبھار حمل کے دنوں میں بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ میلا کچیلا رہنے لباس اور چہرہ صاف نہ رکھنے، ثقیل اور Unhygienic غذائیں کھانے سے بھی کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔

علامات

اس میں چھوٹے نوکیلے دانے چہرے گردن یا سینہ پر پیدا ہوتے ہیں۔ جب یہ دانے پک جاتے ہیں تو ان میں سے کیل نکل آتے ہیں اور تھوڑی سی پیپ بھی خارج ہوتی ہے۔

علاج

1۔ فیروزی رنگ پانی صبح و شام

2۔ زرد رنگ پانی دوپہر و رات۔

3۔ 9x12 انچ شیشے پر آسمانی رنگ پینٹ کروا کر صبح ناشتہ سے پہلے دس منٹ تک دیکھیں۔

کسی نسوانی مرض کی وجہ سے کیل مہاسے نکلتے ہوں تو قرمزی رنگ صبح شام دیں۔

5۔ جوان لڑکیوں کے چہرہ پر اکثر کیل دانے نکلتے ہیں۔ ان دانوں میں خارش ہوتی ہے، پیپ کی کیل بن جاتی ہے۔ دانوں کو توڑ کر کیل (Pus) نہیں نکالنی چاہئے۔ اس عمل سے چہرہ پر داغ پڑ جاتے ہیں جو دوا سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ سرخ شعاعوں کا تیل داغوں کے اندر جذب کرنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

گھر کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

کولیسٹرول ایک نرم و ملائم جزو ہے جو خون اور جسم کے تمام خلیوں میں پایا جاتا ہے اور ہر صحت مند جسم کے لیے اہم ہوتا ہے۔ کولیسٹرول ممبرین یا خلیے کی جھلی، چند ہارمونز، وٹامن ڈی اور دیگر عوامل میں استعمال ہوتا ہے، کولیسٹرول ہو یا دیگر چربی یہ خون میں جذب نہیں ہوتے بلکہ ان کی ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک مخصوص طریقے سے آمدورفت جاری رہتی ہے جسے لیپو پروٹینز کہا جاتا ہے۔ اس کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں تاہم دو اقسام سب سے زیادہ اہم ہوتی ہیں۔

❖ .... مضر کولیسٹرول ایل ڈی ایل۔

❖ .... مفید کولیسٹرول ایچ ڈی ایل۔

ماہرین کے مطابق ایل ڈی ایل کی زیادتی ہی امراض قلب کا باعث بنتی ہے جبکہ ایچ ڈی ایل جسم کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ چکنے گوشت، انڈے کی زردی، مکھن، حیوانی چربی وغیرہ میں کولیسٹرول بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس اعتبار سے مرغن غذائیں بھی نقصان دہ ہوسکتی ہیں۔ نباتاتی غذاؤں جیسے سبزی، پھل، اناج

وغیرہ میں کولیسٹرول نہیں ہوتا۔

کولیسٹرول کی زیادتی کا جسامت سے براہ راست تعلق نہیں، دبلے پتلے افراد میں بھی کولیسٹرول کی زیادتی ہو سکتی ہے تاہم موٹے افراد اس کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ ناقص غذائی عادات اس خطرے میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے معالجین چکنائی اور چکنائی آمیز غذاؤں کے استعمال کو محدود رکھنے پر زور دے رہے ہیں۔ وراثتی طور پر امراض قلب کا امکان رکھنے والے، بسیار خور، موٹاپے میں مبتلا افراد، کم متحرک زندگی گزارنے والے کولیسٹرول کی زیادتی کا آسان ہدف ہیں۔

کولیسٹرول کی زائد مقدار خون میں شامل ہو کر خون کی نالیوں کو سخت کر دیتی ہے۔ اس طرح کولیسٹرول کی زیادتی کے باعث دوران خون میں خلل یا رکاوٹ پیدا ہونے سے دل کو پہنچنے والی خون کی مقدار میں کمی خرابیوں کا سبب بنتی ہے۔ قدرتی غذاؤں سے کولیسٹرول پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سویابین کولیسٹرول میں مفید پایا گیا ہے۔ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن کی ایک رپورٹ کے مطابق تین سے چار (کھانے کے) چمچ سویا پروٹین یومیہ، ایل ڈی ایل کی مقدار میں تیرہ فیصد اور Triglycerides کی مقدار میں بیس فیصد سے زائد کمی کرتے ہیں۔ خوراک میں فائبر (ریشہ دار اجزا) والی غذا کی مقدار بھی کولیسٹرول کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ اس لیے زیادہ فائبر والی غذا استعمال کر کے "ایل ڈی ایل کولیسٹرول" کی سطح کم کی جا سکتی ہے۔

فائبر کی حامل غذاؤں میں گندم کی بھوسی، ثابت اناج، مثلاً گندم، چاول، رائی، جو، آلو، گاجر، چقندر، شلجم، آم، امرود، سبز پتوں والی سبزیاں، پھول گوبھی، بھنڈی، سلاد و کلفہ شامل ہیں۔ جئی کا بھوسا "ایل ڈی ایل کولیسٹرول" کم کرنے کا خصوصی ذریعہ ہے۔

ماہرین صحت دل کی بند شریانوں کے اس نسخے کو بھی مفید بتاتے ہیں۔

لیموں، ادرک اور لہسن کا رس ایک ایک پیالی، سرکہ سیب ایک پیالی۔ ان چاروں رسوں کو ملا کر دھیمی آنچ پر آدھا گھنٹہ چولہے پر رکھیں۔ جب آمیزہ تین پیالی رہ جائے، تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملائیں اور بوتل میں محفوظ کر لیں۔ یومیہ نہار منہ تین چمچ معمول بنایا جائے۔

احتیاط

- ....غذائی عادات میں توازن رکھا جائے۔
- ....بلڈ پریشر پر کنٹرول رکھا جائے۔
- ....کولیسٹرول اور بلڈ پریشر مناسب وقفے سے چیک کرایا جائے۔
- ....فربہی کی صورت میں زائد وزن سے نجات حاصل کی جائے۔
- ....باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔
- ....ذیابیطس میں مبتلا افراد ذیابیطس کنٹرول رکھیں۔
- ....سگریٹ نوشی اور دوسرے نشے سے دور رہا جائے۔
- ....جسمانی طور پر متحرک اور فعال رہا جائے۔

یوں تو کولیسٹرول کی زیادتی میں مبتلا کوئی بھی ہو سکتا ہے لیکن پینتالیس برس کے بعد اس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جبکہ امراض قلب، شوگر یا ہائی بلڈ پریشر کا خاندانی عارضہ رکھنے والے بھی عام لوگوں کی بہ نسبت کولیسٹرول بڑھنے کے زیادہ امکانات رکھتے ہیں۔

حکیم عادل اسمٰعیل

چنبل، Psoriasis (Eczema)

چنبل (سوراسس) جسے جدید سائنس کی زبان میں ایگزیما کہا جاتا ہے اس کے معنی ہیں "اہلنا یا کھولنا"۔ یہ ایک جلدی مرض ہے۔

جس میں جلد پر سوزش ہو کر جلد کی سطح (سیپ) کی اوپر والی سطح کی طرح کھردری ہو جاتی ہے اور کبھی اس پر مچھلی کی طرح جلد کے خشک چھلکے اترتے ہیں۔ مرض کی ابتدا میں چھوٹے چھوٹے گلابی دانے بنتے ہیں ان پر چھلکوں کی تہہ جم جاتی ہے۔ کھرچنے سے چھلکے اتر جاتے ہیں اور کچھ عرصے بعد دوبارہ بن جاتے ہیں۔ ان میں ہلکی سوزش اور جلن پیدا ہوتی ہے جو آہستہ آہستہ پھیل کر ایک بڑی جگہ کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ یہ ایک بے حد تکلیف دہ بیماری ہے۔ یہ زیادہ تر کہنیوں، بازوؤں، گھٹنوں، ٹانگوں سر اور کمر پر ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق یہ دنیا کی آبادی کے دو سے تین حصے پر اثر انداز ہے۔ یہ عام طور پر پندرہ سال سے پینتیس سال کی عمر کے لوگوں میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچوں اور بڑوں سمیت کسی بھی عمر میں حملہ آور ہو سکتی ہے۔ موسم گرما کی نسبت یہ بیماری موسم سرما میں سرد اور خشک موسم ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب ہماری جلد خشک ہو جاتی ہے یہ بیماری تیزی سے اثر انداز ہوتی ہے۔

چنبل کے اسباب

چنبل جلدی الرجی کی ایک خاص قسم ہے جس کی کئی وجوہات ہیں۔ بعض خواتین کو کپڑے اور برتن دھوتے وقت کسی صابن یا ڈیٹرجنٹ کی وجہ سے ہاتھوں پر چنبل ہو جاتی ہے اور بعض کو کسی خاص دھات کی الرجی کی وجہ سے انگوٹھی پہننے سے انگلیوں کے گرد چنبل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ربڑ، پلاسٹک، مختلف دھاتیں کپڑے، میک اپ کا سامان، بالوں کو رنگنے والے کیمیکل، عطر، مختلف قسم کے جوتے دستانے، سیمنٹ، بچوں میں کھانے پینے کی اشیا انڈہ، مونگ پھلی، چاکلیٹ، گندم، گائے کا دودھ، مرغی کا گوشت اور آلو کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ اس کے دیگر اسباب ہیں قبض، غذا کو جزو بدن بنانے کے نظام کی خرابی، ناقص غذا اور موروثی وجوہات کی بنا پر بھی یہ بیماری جنم لیتی ہے۔

علاج

چنبل کے علاج کے لیے مفردات پر مشتمل نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔

دھاسہ سو گرام، ریوند چینی پچاس گرام، مرچ سیاہ دس گرام۔ تینوں ادویہ کا باریک سفوف بنالیں دو گرام سفوف شام پانی سے لیں۔

گل منڈی دس عدد، چرائتہ چھ گرام۔ آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور دو چمچ

شربت عناب ملا کر روزانہ صبح نہار منہ پئیں۔

گاجر کا رس 300 ملی لیٹر، پالک کا رس 200 ملی لیٹر۔ روزانہ صبح شام تازہ رس نکال کر پئیں۔

نیم کے پتے روزانہ پندرہ بیس منٹ تک پکائیں جب نیم گرم رہ جائے تو اس سے غسل کیا جائے۔ نیم کا تیل چند قطرے صبح شام لگائیں۔

احتیاطی تدابیر

چنبل کے مریض کو جلد کو ملائم یا چکنا رکھنا بہت ضروری ہے۔

سرسوں کا تیل، گلیسرین اور عرق گلاب کو ہم وزن ملا کر دن میں تین سے چار مرتبہ لگائیں۔

❂.... دن میں کئی مرتبہ ویزلین کا استعمال مفید ہے۔

❂.... نیم گرم پانی سے نہانا سود مند ہے۔

❂.... چنبل کا مریض ایسا صابن استعمال نہ کرے جو جلد کو مزید خشک کر دے۔

❂.... سوتی اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔

❂.... جب متاثرہ جگہ پر خارش ہو تو اپنے ذہن کو بار بار سمجھائیں کہ یہ معمولی خارش ہے۔ جلد ختم ہو جائے گی۔ خارش نہ کریں۔

❂.... نہانے کے فوراً بعد متاثرہ جگہ پر تیل یا ویزلین لگائیں۔

❂.... متاثرہ جگہ خارش کرنے سے جلد اکھڑ جاتی ہے اور زخم کو بھرنے میں کافی وقت لگتا ہے۔

❂.... اپنا صابن اور تولیہ علیحدہ رکھیں۔

پرہیز

چائے، کافی، نشہ آور اشیاء، کھٹی، ترش اور تیز مسالہ والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ سفید چینی، سفید آٹے کی مصنوعات پالش کردہ چاول اور ڈبوں میں بند غذاؤں سے بھی احتیاط کی جائے۔

❋

صبح کی ورزش سے تخلیقی صلاحیت میں اضافہ، موڈ خوشگوار

ماہرین کے مطابق صبح اٹھ کر ورزش کرنا، جاگنگ، دوڑنا کوئی کھیل کھیلنا پورے دن کے لیے چاک و چوبند اور کام پر فوکسڈ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ صبح کی ورزش تخلیقی صلاحیتوں کو بھی بیدار کرتی ہے اور موڈ کو بھی خوشگوار بناتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شام کے وقت خود کو ورزش کے لیے آمادہ کرنا ایک مشکل عمل ہے کیونکہ اس وقت ہم سارا دن کام کرنے کے بعد تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ شام میں ورزش ہمیں چست کرنے کے بجائے مزید تھکا سکتی ہے۔

صبح کے وقت ورزش آپ کو سارا دن مشکل حالات سے نمٹنے کی قوت فراہم کرتی ہے۔

اشرف باجی کے ٹوٹکے

مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ مختلف ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی۔ تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برسہابرس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کوالیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجیے۔

گاڑھا اور میٹھا قوام

چینی کا قوام بناتے وقت اس میں سوڈا ملادیں اس طرح چینی کا قوام زیادہ میٹھا اور گاڑھا ہو جائے گا۔

پیاز لہسن جلد چھیلنا

پیاز لہسن کو جلد چھیلنے کے لیے انہیں نمک کے پانی میں ڈبو کر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

زنگ سے محفوظ سوئیاں

سلائی مشین کی سوئیوں کو زنگ سے محفوظ رکھنے کے لیے ٹالکم پاؤڈر کے ڈبے میں رکھیں۔

جوتے کی چمک

اپنے جوتے کو پہلی مرتبہ پالش کریں تو چائے کے گرم پانی سے تر کرلیں اور پھر اس پر پالش کریں تو جوتے خوب چمک اٹھیں گے۔

شفاف آئینہ

اگر آپ کا آئینہ صاف منظر کشی نہیں کررہا ہے تو ایک برتن میں تھوڑا شیمپو ڈال کر آئینہ صاف کریں، لیجیے آئینہ چمکدار ہو جائے گا۔

کپڑوں کی چمک

ریشمی کپڑوں کی چمک دمک زیادہ عرصے تک

برقرار رکھنے کے لیے انہیں دھوتے وقت کھنگالنے سے قبل پانی میں ذرا سا نمک ملا دیں۔

سیاہی کے دھبے

کپڑوں پر سے سیاہی کے دھبے صاف کرنے ہوں تو ٹماٹر کا ایک ٹکڑا استعمال کریں۔ پان کے داغ مٹانے کے لیے آلو کا ٹکڑا استعمال کریں۔

سالن کے داغ

کپڑوں پر سے سالن کے داغ مٹانے کے لیے داغ والی جگہ پر کوئی سا بھی سفید ٹوتھ پیسٹ لگا دیں دو گھنٹے بعد یونہی لگا رہنے کے بعد دھولیں۔

محفوظ کھانا

گرمیوں کے موسم میں ٹفن میں رکھا ہوا کھانا اکثر خراب ہو جاتا ہے۔ کھانے کو محفوظ رکھنے کے لیے پہلے ٹفن کو اچھی طرح دھونے کے بعد چولہے پر گرم کریں پھر ٹھنڈا کر کے کھانا ڈال دیں سالن دیر تک محفوظ رہے گا۔

فریج میں گرم چیزیں مت رکھیں

فریج میں کھانا رکھنے سے پہلے اسے ٹھنڈا کرلیں۔ دودھ بھی فریج میں ٹھنڈا کر کے رکھیں۔ گرم چیزیں فریج میں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ سالن کو فریج میں ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔ ورنہ اس میں دوسری اشیاء کی خوشبو بس جائے گی۔

مکھیاں دور بھگائیں

چائے کی استعمال شدہ پتی کو سکھا کر دہکتے کوئلوں پر ڈالیے اس کی بو سے مکھیاں فوراً بھاگ جائیں گی۔

دودھ کو پھٹنے سے بچائیے

ایک پاؤ دودھ میں ایک چٹکی میٹھا سوڈا ڈال کر دودھ کو ابال لیں اور پھر کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔ دودھ دیر تک نہیں پھٹے گا۔

اچار کی حفاظت کرنا

اچار میں بہت سی اشیاء ڈالی جاتی ہیں۔ اگر لیموں یا سرکہ والا اچار خراب ہو رہا ہو یعنی اسے پھپھوندی وغیرہ لگ رہی ہو تو ذرا سا نمک ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ اچار ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر تیل والا اچار خراب ہو رہا ہو تو اچار کے خراب ٹکڑے نکال کر باہر پھینک دیں اور پھر حسب ضرورت نمک ڈال کر مرتبان میں اتنا خالص سرسوں کا تیل ڈالیں کہ اچار تیل سے اوپر اٹھا ہوا نظر نہ آئے دو دن تک مرتبان دھوپ میں رکھیں تو اچار کئی سالوں تک خراب نہیں ہوتا۔

ہلدی کے داغ

ہلدی کے داغ پر لیموں کا رس مل کر کچھ دیر پڑا رہنے دیں پھر صابن سے دھولیں ہلدی کے داغ صابن سے بھی دور ہو جاتے ہیں۔

پیالیوں کے داغ

نمک سوڈا پانی میں حل کر کے پیالیوں میں لگائیں اور پھر کچھ دیر بعد دھو لینے سے پیالیاں صاف اور چمکدار ہو جاتی ہیں۔

آٹے سے سرسری ختم کرنا

تیزپات کے چند پتے آٹے کے تھیلے یا بوری میں رکھنے سے سرسری ختم ہو جاتی ہے۔

تازہ سبزیاں

ہرے پتے والی سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لیے پہلے انہیں اچھی طرح دھولیں پھر کسی کاغذ میں لپیٹ کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

❖

کہتے ہیں کہ فیلڈ مارشل منٹگمری دوسری جنگ عظیم کے دوران افریقہ میں اس اتحادی افواج کا کمانڈر اعلیٰ تھے جو جرمن فوج سے برسرپیکار تھیں۔ اپنی [illegible] میں وہ لکھتے ہیں کہ انتہائی سخت حالات اور گھمسان کی لڑائی کے دوران بھی وہ خود اور اپنے سپاہیوں کے سونے کے معمول میں کبھی فرق نہیں آنے دیتے تھے۔ وہ سب محاذوں کی رپورٹیں موصول کرنے تمام کمانڈروں کو ہدایات جاری کرنے کے بعد بھی ٹھیک وقت پر بستر دراز ہو جایا کرتے تھے۔ منٹگمری نے افریقہ کا یہ محاذ جیت لیا۔ اس قوم نے انہیں فیلڈ مارشل کے خطاب سے نوازا۔ کہا جاتا ہے کہ انہوں نے یہ جنگ بہترین جنگی چالوں درست فیصلوں اور اعلیٰ قائدانہ صلاحیت سے جیتی۔ ان کی کئی خوبیوں میں سے ایک خوبی یہ بھی تھی کہ وہ اپنی اور اپنی سپاہ کی نیند کا بھی خوب خیال رکھتے تھے۔

آج طبی ماہرین بھرپور نیند کو درست فیصلوں کے لیے بہت ضروری قرار دیتے ہیں۔ نیند پوری نہ ہو تو مسائل پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کمزور ہوتی جاتی ہے۔ مگر دور حاضر میں لوگوں کی اکثریت نیند کی اہمیت کو سمجھنے سے قاصر ہے۔

خواب نگر کی سیر

صحت کے لیے ضروری ہے

کیا آپ تھکے تھکے سے رہتے ہیں۔ کام کے دوران آپ کو بے چینی سی طاری رہتی ہے۔ کام میں دلچسپی نہیں رہتی۔ اپنے آپ کو توانائی سے محروم محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی قوت فیصلہ کمزور ہوتی جاری ہے۔ آپ کی کارکردگی بڑھنے کی بجائے کم ہو رہی ہے۔ آپ اپنی روزمرہ زندگی میں اپنے فرائض اچھی طرح انجام نہیں دے پاتے۔ توجہ کے ارتکاز میں کمی، جھنجھلاہٹ اور [illegible] وغیرہ آپ کے مزاج میں شامل ہو گیا ہے...؟ اپنے اندازے کے مطابق آپ جسمانی طور پر بالکل ٹھیک ہیں۔ آپ کو کوئی بیماری بھی نہیں ہے اور غذا بھی معمول کے مطابق کھا رہے ہیں، لیکن پھر بھی کوئی کام شروع کرنے کے فوراً بعد جلدی تھکن کا احساس ہوتا ہے اور آپ وہ کام ادھورا چھوڑ کر حالت اضطراب میں آپ تھکے تھکے ہیں۔ سونے کی کوشش کرتے ہیں۔ سکون آور ادویات کھاتے ہیں مگر آپ کی پریشانی دور نہیں ہوتی۔

آخر اس کی کیا وجہ ہے؟

ذرا اپنے اردگرد نظر ڈالیں.... آج کل اکثر لوگ یہ شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ وہ کوئی بھی کام شروع کرنے کے تھوڑی دیر بعد تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، کالج یا یونیورسٹی کا طالب علم ایک ساعت مطالعہ کرنے کے بعد تھک جاتا ہے۔ دفتر میں کام کرنے والا ملازم ایک ہی فائل نپٹانے کے بعد خستگی محسوس کرتا ہے، گھر میں کام کاج کرنے والی عورت دو چار کپڑے دھونے کے بعد اپنا بدن چور چور ہوتا ہوا محسوس کرتی ہے، تاجر پیشہ فرد ایک آدھ کلو میٹر پیدل چلنے کے بعد تھکن سے نڈھال ہو جاتا ہے۔ ماہرین نے تھکن کے اسباب کا پتہ لگایا ہے۔ آپ بھی پڑھ لیجیے۔ شاید ان میں سے کوئی ایک (یا ایک سے زیادہ) وجہ آپ کی تھکن کا سبب ہو۔

بات دراصل یہ ہے کہ سب کچھ ٹھیک ہونے کے باوجود تھکن کا ایک ہی بڑا سبب ہے اور اس کا سدباب ہی اس کا علاج ہے۔ اگر آپ اس قسم کی کیفیت میں مبتلا ہیں، تو جان لیں کہ ان سب کا اصل سبب یہ ہے کہ آپ پوری نیند نہیں سوتے۔

نیند کیا ہے؟

ہم روز ہی سوتے ہیں۔ نیند صرف انسان ہی نہیں بلکہ ہر جاندار کے لئے ایک نہایت ضروری عمل ہے، نیند کی بدولت وہ دوبارہ کے لئے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ سونا جاگنا ہمارے روزمرہ کے معمول میں شامل ہے۔ ہمیں عام طور پر نیند کے بارے میں کوئی غور و خوض کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی کیونکہ زندگی کے معمول کا ایک حصہ ہے۔ نیند چوبیس گھنٹے کے دوران وہ باقاعدہ وقفہ ہے جب ہم اپنے ماحول سے بے خبر ہوتے ہیں اور اس کا احساس نہیں رکھتے۔

نیند کی اہمیت

کسی بھی صحت مند شخص کے لیے نیند بہت ضروری ہے۔ مکمل نیند لینے سے جلد کی بہت سی پیچیدگیاں دور ہوتی ہیں۔ ایک گہری اور بھرپور نیند جہاں انسان کی صحت کے لیے حد درجہ اہم چیز ہے وہاں یہ جسم اور خاص طور پر جلد کے خلیات کی مرمت اور نئے خلیوں کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ رات کے وقت جلد تعمیر نو کے مراحل طے کرتی ہے تاکہ جسم ہمیں بیرونی اثرات سے محفوظ رکھنے کا کام بخوبی سرانجام دے سکے۔ نیند کئی طریقوں سے ہماری جلد پر اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ مثلاً دوران نیند ہی آکسیجن اور غذائی اجزاء خون میں شامل ہو کر جلد تک پہنچتے ہیں بشرطیکہ آپ نے دیر سے کھانا نہیں کھایا ہو سونے سے پہلے کھانا کھانے کی صورت میں کئی غذائی اجزاء جلد تک یکساں نہیں پہنچ پاتیں بلکہ عضلات اور نظام ہاضمہ تک ہی محدود رہتے ہیں۔ جلد کی بناوٹ کے لیے اہم پروٹین رات کے وقت اچھی نیند لینے سے ہی بنتا ہے۔ جسم کی نشوونما میں حصہ لینے والا ایک ہارمون بھی دوران نیند بڑی مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ جو نئے ٹشو بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

سب سے بڑھ کر فائدہ یہ ہوتا ہے کہ جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو آپ کا دماغ خون میں شامل آکسیجن کے آزاد ریڈیکلز ختم کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ آزاد ریڈیکلز جسم کے مختلف حصوں کو نقصان پہنچاتے کے ساتھ ساتھ جلد پر بھی بڑھاپے کے آثار پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ نیند کے ذریعے نہ صرف ان کا خاتمہ کیا جاتا ہے بلکہ نئے دن کے لیے ان میں ایک نئی تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔

نیند میں ہم بے خبر ہوتے ہیں تاہم ہمارا جسمانی نظام اپنا عمل جاری رکھتا ہے۔ اگر ہماری نیند اچٹ دی ہو یا بار

ہماری آنکھ کھل جائے تو ہم تروتازگی کی اس کیفیت کو محسوس نہیں کرپاتے۔ اسی سے معلوم ہوتا ہے کہ نیند ہمارے جسمانی نظام میں کتنی اہمیت رکھتی ہے۔

ایسا نہیں ہے کہ نیند کے دوران ہمارے جسم کی ایک ہی کیفیت رہتی ہو۔ ہمارا دماغ اور ہمارا جسم نیند کے مختلف مدارج سے گزرتا ہے۔

درجہ اول نیند سے درجہ چہارم نیند تک ہمارا دماغ نیند کی حالت یعنی سکون کی معمول والی کیفیت میں رہتا ہے۔ تاہم ہمارے ہارمون ہمارے خون کے دوران میں شامل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں پہنچتے ہیں اور ہمارا جسم اپنی روزانہ کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا ہے۔

نیند کتنی ہونی چاہیے

نیند کی حالت کی بنیادی معلومات حاصل کرنے کے بعد اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہمیں کتنی نیند درکار ہوتی ہے؟

ہمیں کس قدر نیند کی ضرورت ہے؟ اس کا انحصار ہماری عمر اور جسمانی کاٹھ پر ہے۔ نومولود بچے تقریباً سترہ گھنٹے روزانہ سوتے ہیں۔ ذرا بڑی عمر کے بچے نو سے دس گھنٹے روزانہ سوتے ہیں اور بالغ افراد کے لیے آٹھ سے نو گھنٹے کی نیند کافی ہوتی ہے۔ جب ہم بوڑھے ہونے لگتے ہیں تو ہماری نیند کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔

ہر شخص کی نیند کی ضرورت مختلف ہوتی ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر کو رات کو سات یا آٹھ گھنٹے سونے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بعض افراد تین گھنٹے سو کر بھی تروتازہ ہو جاتے ہیں مگر ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جسمانی کام کرنے والے افراد یا ورزش کرنے والے افراد کی نیند ان لوگوں کے مقابلے میں جو جسمانی محنت نہیں کرتے ہیں بہتر ہوتی ہے۔

بے خوابی اور کم خوابی

کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں نیند بہ آسانی آتی ہے اور کچھ ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جو نیند کی شکایت کرتے ہیں۔ زیادہ تر افراد کو زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں سونے میں مشکل پیش آتی ہے۔ اس کو بیان کرنے کے لیے لفظ بے خوابی (insomnia) استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر مختصر عرصے کے لیے ہوتا ہے جب ہم فکر مند ہوں یا کوئی ہیجانی کیفیت ہو کچھ دنوں بعد معاملہ ٹھنڈا پڑ جاتا ہے تو پھر معمول کے مطابق نیند آنے لگتی ہے۔ بہر حال نیند جسمانی اور دماغی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اگر اچھی نیند تسلسل سے نہ آئے تو اس کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی کی شکایت دائمی طور پر کم ہی ملتی ہے۔ عام طور پر چند افراد کے سوا زیادہ تر افراد میں بے خوابی کی شکایت وقتی ہوتی ہے۔ پریشانی تشویش نفسیاتی دباؤ اور خوف کی وجہ سے نیند متاثر ہوتی ہے۔ اسی طرح چند جسمانی امراض میں بھی نیند متاثر ہو جاتی ہے اور جیسے ہی ان امراض کا علاج ہوتا ہے ویسے ہی نیند کی کمی کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

اگر نیند نہ آئے تو کیا ہوگا؟

کبھی کبھار کی بے خوابی کے اثرات کچھ اتنے زیادہ نہیں ہوتے ہیں لیکن مسلسل بے خوابی کے اثرات بہت شدید تھکان محسوس ہونے لگتی ہے اور دن میں بار بار غنودگی کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ قوت فیصلہ کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت میں اداسی رہنے لگتی ہے۔ یہ کیفیات ان افراد کے لیے بہت خطرناک ہوتی ہیں جو بھاری گاڑیاں ڈرائیو کرتے ہیں یا بھاری مشینوں کو آپریٹ کرتے ہیں۔ روزانہ دنیا بھر میں ہونے والے

حادثات کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ڈرائیور کی نیند پوری نہیں ہوئی تھی۔

نیند اور ہماری صحت

نیند ایک بہت پیچیدہ عمل ہے [illegible] کے بارے میں مکمل طور پر معلومات تو نہیں حاصل کی جا سکی ہیں لیکن یہ طے شدہ امر ہے کہ نیند کی معمولات میں تبدیلی پورے جسم کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

نیند کے بغیر انسان صحت کے مسائل و امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہوتا جن میں مرض قلب، فالج، ذیابیطس، موٹاپا اور ڈپریشن خاص طور پر قابل ذکر ہیں نیند کی کمی کا سبب سے خراب اور منفی اثر جسم کی قوت مدافعت پر مرتب ہوتا ہے۔ ایک ماہر صحت کے مطابق اچھی غذا کے استعمال اور ورزش کے فائدے ان لوگوں کے حصے میں نہیں آتے جو بھرپور نیند سے محروم رہتے ہیں۔ جسم کی قوت مدافعت اسی وقت ٹھیک طرح کام کرتی ہے جب پوری نیند لی جاتی ہے۔ نیند ہی کے دوران انسان کے تھکے ماندے خلیات دوبارہ تازہ دم اور توانا ہوتے ہیں، جب کہ اس توانائی سے محروم خلیات زندگی کم کرنے کا سبب بنتے جاتے ہیں۔ امراض اور دیگر زہریلے اجزا کا مقابلہ کرتے یا انہیں ہلاک کرنے والے دفاعی خلیات ہڈی کے گودے، خون اور لمفی رطوبت میں ہوتے ہیں۔ یہی دفاعی خلیات ہمارے جسم کو بیرونی چھوت دار امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اگر انسان رات کو سات آٹھ گھنٹے کی نیند نہ لے، تو مختلف عوارض کا شکار بن جاتا ہے۔ اب جدید سائنس ان عوارض کی تفصیل سامنے لا رہی ہے۔ ذیل میں چند تحقیقات کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

نیویارک کے ماہرین نے دعویٰ کیا ہے کہ رات کی بھرپور نیند حافظے اور یادداشت کے لئے لازمی ہے۔ رات کی مکمل نیند لینے کا عمل بہتر ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ مسلسل آنکھیں کھلی رہنے کی وجہ سے آنکھوں میں نقصان دہ پروٹین پیدا ہوتا ہے جو کہ الزائمیر (دماغی بیماری) کا سبب بنتا ہے۔ امریکی یونیورسٹی سٹین فورڈ کی تحقیق کے مطابق بھرپور نیند کی کمی پیچیدگیوں کی وجہ بن سکتی ہے جن میں یادداشت سے منسلک بیماریاں جیسے الزائمرز (نسیان) وغیرہ شامل ہیں۔ امریکی ماہرین کے مطابق اچھی نیند کے ذہنی کارکردگی پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اس سے ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سیکھنے کا عمل تیز ہوتا ہے اور ذہن دن بھر تروتازہ رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ 6 تا 8 گھنٹے کی نیند پوری کرنا بہت ضروری ہے۔

نیند پوری نہ ہونے سے ذہنی صحت اور کارکردگی دونوں پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جس سے جسمانی نظام بھی متاثر ہوتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ نیند سے مدافعتی نظام میں بہتری آتی ہے۔ خصوصاً اس وقت جب ہمیں کسی انفیکشن کا سامنا ہو۔ تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ سنگین قسم کے انفیکشن کی صورت میں بھرپور نیند بیماری سے نمٹنے میں مددگار ہوتی ہے۔ بھرپور نیند جسم سے جراثیم کے خاتمے میں بھی انتہائی مددگار ہے۔

سویڈن کی اپسالا یونیورسٹی کی ماہرین کے مطابق اگر انسان ایک رات بھی اپنی نیند مکمل نہ کر سکے تو اس کے خون میں NSE اور S-100B کے سالمات میں اضافہ ہو جاتا ہے اس کے منفی اثرات دماغ پر بالکل اسی طرح مرتب ہوتے ہیں جیسے دماغ کو چوٹ لگنے ے،

ہوتے ہیں۔

کولمبیا یونیورسٹی کے ایک مطالعے کے مطابق پانچ گھنٹوں سے کم نیند کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔ شکاگو یونیورسٹی (امریکا) کی تحقیق کے مطابق پوری نیند نہ لینے سے جسم میں ہارمونز کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) کے ہضم و جذب کا عمل بھی غیر متوازن ہو جاتا ہے۔ ٹھوس شواہد کے مطابق ایک بھرپور نیند وزن کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ نیند کی کمی سے بھوک سے منسلک ہارمون بھی متاثر ہوتے ہیں۔

نیند پوری نہ ہونے سے کام کرنے کی صلاحیت میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ نیند کم لینے والے کو ڈرائیونگ کرتے ہوئے حادثات کا خطرہ بہت زیادہ لاحق رہتا ہے۔ اس کے علاوہ معاملہ فہمی، حاضر جوابی کی صلاحیت اور یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے جو نقصانات ہوتے ہیں ان میں سے ایک کسی بھی چیز یا معاملے پر بھرپور توجہ کا ارتکاز نہ ہونا بھی ہے۔ اس وجہ سے بے خوابی یا نیند کم لینے والے افراد، بھرپور نیند لینے والوں کے مقابلے میں کام کو نمٹانے کی عمدہ صلاحیتوں سے رفتہ رفتہ محروم ہونے لگتے ہیں۔

معالجین یہ بھی کہتے رہے ہیں کہ نیند کے پورا نہ ہونے سے جسم کی توانائی میں فرق پڑتا ہے جب کہ جسم اندرونی طور پر بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اگرچہ اب تک یہ کہا جاتا رہا ہے کہ بھرپور نیند صرف جسم اور ذہنی قوتوں پر ہی نظر انداز ہوتی ہے لیکن اب یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اگر صحت مند طریقے سے نیند نہ لی جائے تو یہ مزاج پر بھی نظر انداز ہوتی ہے۔ جس سے جذباتی اطمینان و سکون اور گھریلو زندگی پر بھی منفی اثرات پڑتے ہیں۔ اگر نیند کم لینے یا بہت زیادہ دیر تک جاگنے کا سلسلہ بہت دنوں تک چلتا رہے تو اس سے کئی امراض جنم لینے لگتے ہیں، جن میں قوت مدافعت میں کمی اور امراض قلب تک شامل ہیں۔

نیند کے ماہرین کے مطابق بھرپور نیند نہ لینے کی وجہ سے حملہ قلب، فالج، موٹاپے اور ذہنی پستی (ڈپریشن) کا شکار ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ مکمل اور بھرپور نیند نہ لینے والے اکثر لوگ سر درد اور تھکن محسوس کرتے ہیں۔ نیند کم لینے کی عادت اگر بہت پرانی ہو جائے تو اس سے جسم میں کئی نفسیاتی و کیمیاوی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں جس سے موڈ کے مسائل جنم لینے لگتے ہیں اور اسی وجہ سے ذہنی تشویش بھی جنم لے لیتی ہے۔ مثلاً چڑچڑا ہونا، بے جا غصہ کرنا، ہر ایک سے بدتمیزی کرنا وغیرہ۔ اسی لئے نیند کا خاص خیال رکھنا صحت کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

پہلے تو ان عوامل کا جائزہ لیجیے کہ آپ پوری نیند کیوں نہیں سوتے؟ اچھی نیند نہ آنے کی بہت ساری روزمرہ کی وجوہات ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپکی خواب گاہ یا گھر پر شور ہو۔ کمرہ بہت گرم یا سرد ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپکا بستر آرام دہ نہ ہو یا بہت چھوٹا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپکا باقاعدہ کوئی معمول نہ ہو یا آپ کافی طور پر جسمانی کام یا ورزش نہ کرتے ہوں۔ ضرورت سے زیادہ کھانے سے نیند میں دقت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ بغیر کھائے پیئے سو جائیں تو جلدی آنکھ کھل جاتی ہے۔

کیا آپ نیند کے وقت کمپیوٹر پر تاش اور شطرنج گیم کھیلتے ہیں؟ یا ٹیلی ویژن پر دیر رات تک فلمیں

ڈرامے دیکھتے ہیں؟۔ کیا سونے سے پہلے سگریٹ اور کیفین والے مشروبات جیسے کہ چائے یا کافی لیتے ہیں جس سے نیند ختم ہو جاتی ہے؟ کیا آپ گھر کے بکھیڑوں پر غصہ کرتے اور بڑبڑاتے ہیں؟ کیا آپ اپنے بیوی بچوں سے الجھ پڑتے ہیں؟

دنیا بھر کی ترقی میں اہم کردار ادا کرنے والی ٹیکنالوجی بھی اب انسانوں کے لیے وبال جان بن گئی ہے۔ شہری آبادیوں میں نیند نہ آنے کا مرض ایک وبا کی طرح پھیل چکا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ٹین ایجرز کا 90 فیصد صرف 4 سے 5 گھنٹے نیند لیتے ہیں۔ انٹرنیٹ اور فیس بک کا استعمال زیادہ ہونے کی وجہ سے بھی نوجوانوں کی نیندیں اچاٹ ہو گئی ہیں۔ برقی بلب اور الیکٹریکل مصنوعات مثلاً ٹیلی وژن، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ اور اسمارٹ فونز کی اسکرین سے خارج ہونے والی مصنوعی روشنیاں بھی ہماری نیند کی خرابی کی ایک بڑی وجہ ہیں۔ یہ سب عوامل نیند کو خراب کرنے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

نیند خراب کرنے والے اور اسے روکنے والے تمام عوامل ختم کیجیے۔ رات کو ہر چیز سے زیادہ ضروری نیند ہے۔ پوری نیند۔

دورِ حاضر میں لوگوں کی اکثریت نیند کی اہمیت کو سمجھنے سے قاصر ہے۔ مصروفیات اور ذمہ داریوں کی وجہ سے پوری نیند نہ لینے والے تو جاگنے پر مجبور ہوتے ہی ہیں لیکن شوقیہ جاگنے والوں کی بھی کمی نہیں ہے۔ اچھی صحت کے لیے بھرپور نیند لازمی اور ضروری ہے۔ نیند کے بغیر انسان صحت کے مسائل و امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ صحت مند رہنے کا سادہ اصول یہ ہے کہ آپ رات کو بھرپور نیند کا اہتمام کریں، تاکہ آپ کو جسمانی آسودگی اور ذہنی توانائی حاصل ہو سکے۔ اگر آپ بھرپور زندگی گزارنے کے خواہاں ہیں تو پھر معمولات میں توازن لایئے اور رات کو بھرپور نیند کو اپنا معمول بنا لیں۔

نیند کو آرام دہ بنانے کے طریقے

مکمل اور پرسکون نیند قدرت کا سب سے انمول تحفہ ہے۔ رات کم از کم سات سے آٹھ گھنٹے ضرور سوئیں اور اگر رات میں اتنی دیر نہ سو سکیں تو دن میں آدھا یا ایک گھنٹہ قیلولہ ضرور کریں۔ سونے اور بیدار ہونے کے اوقات کی سختی سے پابندی کیجیے۔

کوشش کیجیے کہ آپ کے سونے کا کمرہ پرسکون ہو، بستر آرام دہ ہو، اس میں تیز روشنی نہ ہو۔ اندھیرے میں اچھی گہری نیند آتی ہے۔

سونے سے پہلے چائے یا کولڈ ڈرنک وغیرہ سے پرہیز کریں۔ رات کے کھانے اور سونے کے درمیان کم سے کم دو گھنٹوں کا وقفہ رکھیں۔

رات کو ہلکا پھلکا کھائیں جو جلد ہضم ہو جائے۔ چکنائی سے بھرپور غذا ہضم ہونے میں زیادہ وقت لیتی ہے اور آپ کی آرام دہ نیند میں حائل ہوتی ہے۔

اگر نیند نہ آ رہی ہو تو اپنے جسم کو کسی ہلکی پھلکی ورزش سے پرسکون حالت میں لایئے۔ یوگا جیسی ہلکی پھلکی ورزشیں آپ کے تناؤ آمیز عضلات اور جوڑوں کو آرام پہنچانے میں مدد دے سکتی ہیں۔

روزانہ رات کو نیم گرم دودھ پیجیے کیونکہ دودھ میں ایک قدرتی کیمیکل وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں نیند آور ہارمون سیروٹونن بننے میں مدد دیتا ہے۔

آپ جس قدر پرسکون نیند لیں گے آپ کی رنگت میں اسی قدر نکھار آئے گا۔

صبح کے وقت کی جانے والی ورزش سے اچھی صحت

ماہرین نیند کو دو بڑی اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

1- تیز حرکتِ چشم نیند (Rapid eye movement sleep)یہ رات بھر میں کئی مرتبہ وقوع پذیر ہوتی ہے اور تقریباً ہماری نیند کے دورانیے کا پانچواں حصہ ہوتی ہے۔ آر ای ایم نیند کے دوران ہمارا دماغ بہت معروف ہوتا ہے اور ہمارے پٹھے بالکل ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ ہماری آنکھیں تیزی سے دائیں بائیں حرکت کرتی ہیں اور ہم خواب دیکھتے ہیں۔

2- بغیر تیز حرکتِ چشم کے نیند (Non-REM sleep) دماغ خاموش ہوتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ جسم میں کچھ حرکت ہو۔ دوران خون میں ہارمون یا غدودی مائعات شامل ہوتے ہیں اور ہمارا جسم دن بھر کی شکست وریخت کے بعد اپنی مرمت کرتا ہے۔ نان آر ای ایم نیند کے بھی چار مراحل ہیں:

(الف)۔ قبل از نیند (sleep-Pre) پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، دل آہستہ دھڑکتا ہے اور جسم کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔

(ب)۔ ہلکی نیند۔ ہم بغیر کسی ذہنی مشکل کے آسانی سے بیدار ہو سکتے ہیں۔

(د)۔ سست موج نیند (slow wave sleep): ہمارا فشارِ خون کم ہو جاتا ہے اور سوتے کی حالت میں بولنا اور چلنا دیکھنے میں آتا ہے۔

(ج)۔ گہری "سست موج" نیند: اس نیند سے بیدار کرنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اگر ہمیں جگایا جائے تو ہم کسی قدر بدحواس ہوتے ہیں۔

آر ای ایم سے نان آر ای ایم نیند میں منتقلی کا عمل دورانِ شب تقریباً پانچ مرتبہ ہوتا ہے اور صبح کے قریب زیادہ خواب دیکھے جاتے ہیں۔ ایک معمول کی رات میں بیداری کے مختصر وقفے بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان کا دورانیہ ہر دو گھنٹے بعد ایک یا دو منٹ کے لیے ہوتا ہے ہمیں عام طور پہ ان کی خبر نہیں ہوتی۔ صرف اس صورت میں ان کے یاد رہنے کا زیادہ امکان ہے اگر ہم فکر مند ہوں یا باہر شور ہو یا قریب کوئی خراٹے لے رہا ہو۔

بخش نیند آتی ہے۔ سونے سے پہلے سخت قسم کی ورزش سے نیند دور بھاگ جاتی ہے

بہتر نیند کے لیے ٹھنڈی غذائیں مثلاً خرفہ، پالک کا ساگ، کدو، کھیرا، ناشپاتی، موسمی اور تربوز کھائیں۔

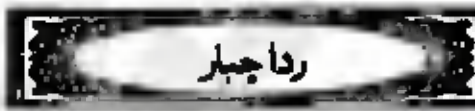
سوتے وقت سر پر تیل کی مالش کریں۔

مسلسل بے خوابی یا کم بے خوابی ایک مرض بھی ہے اس کے لیے معالج کا مشورہ بہتر اور ضروری ہے۔

❄

صحت کے لیے سبزیاں بھی ضروری ہیں

ردا جبار

ہم میں سے اکثر لوگ سبزیوں کو گوشت پر ترجیح نہیں دیتے اور سبزی اس وقت کھاتے ہیں جب گوشت گھر میں ختم ہو چکا ہو یا لایا نہ جا سکتا ہو۔ گوشت کے ساتھ مل کر یا گوشت کے بغیر بھی سبزیاں بہت ذائقے دار بنتی ہیں مثلاً پالک، گوبھی، شلجم، گاجر، آلو اور دوسری کئی سبزیاں کچن میں جا کر پکی ہوئی ہانڈی دیکھیں تو سبزی کی کچھ مقدار ضرور نظر آئے گی۔ ہم گوشت کھانے میں زیادہ لذت محسوس کرتے ہیں حالانکہ سائنس اور طب گوشت اور مرغن غذاؤں کے کئی نقصانات سے بھی آگاہ کر رہے ہیں۔

زیادہ گوشت کھانے کے کئی نقصانات کے باوجود ہم گوشت سے بنے مرغن کھانوں کو ہی کو اچھے کھانے سے تعبیر کرتے ہیں گوشت کی ڈشز مثلاً کوئی دعوت قورمہ، بریانی، نہاری، پائے یا کباب وغیرہ کے بغیر مکمل نہیں سمجھی جاتی۔ تقریبات میں سلاد کی پلیٹ تکلفاً رکھی جاتی ہے۔ کباب سامنے ہوں تو پیاز ضرور کھالی جاتی ہے ٹماٹر اور سلاد کے پتے یا مولی بہت کم استعمال ہوتی ہے۔ اگر ہم ان کچی سبزیوں کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر کھالیں تو گوشت کا بادی پن اور روغنیات قابل ہضم ہو جائیں اور کھانے کو متوازن بنا دیں۔

سبزی دل کی محافظ ہے

سبزی کولیسٹرول (LDL) کے خلاف سینہ سپر ہو جاتی ہے۔ دل کی حفاظت کرتی ہے۔ ایسے ممالک جہاں سبزیاں بکثرت استعمال ہوتی ہیں وہاں دل کے امراض کی وجہ سے شرح اموات بھی کم ہوتی ہیں۔ جاپان کے لوگ سبزی خوری کی عادت کی وجہ سے صحت مند نظر آتے ہیں۔ سبزیاں ہمارے دل کے ارد گرد اور خون میں چکنائی اور دیگر غیر ضروری پروٹینز کی مقدار میں کمی کرتی ہیں ان سبزیوں میں ایسے فائبرز موجود ہوتے ہیں جو خون میں شامل کولیسٹرول کو کنٹرول کر کے ضرورت کے مطابق متوازن حالت میں لانے کا موجب بنتے ہیں۔

سبزی وزن کنٹرول کرتی ہے

سبزیاں کھانے سے وزن متناسب ہو جاتا ہے اگر آپ کو سلم ہونا ہے تو سبزیوں کو بھاپ میں بنا کر یا سلاد کی صورت میں کھائیں، پکانا ہو تو کم سے کم روغن میں پکائیں

اور کھانے سے پہلے چکنائی علیحدہ کر کے کھائیں۔ چند دن میں ہی فرق محسوس کریں گی۔

کینسر سے مدافعت آسان ہوجاتی ہے

ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ عام طور پر زیادہ گوشت کھانے والوں کو کینسر ہو سکتا ہے۔ ایسے لوگ جو زیادہ چکنائی اور اضافی کولیسٹرول جسم میں اسٹور کرتے ہیں وہ خطرے سے مبرا نہیں۔ مختلف سبزیاں مثلاً پالک، شلجم، بند گوبھی، پھول گوبھی، گاجر اور مولی وغیرہ ہمارے جسم کو کینسر مخالف اجزا فراہم کرتی ہیں۔ ان سبزیوں میں موجود کئی کیمیائی اجزا کینسر کے مضر اثرات کے راستے میں حائل ہو کر ان کی نشو ونما کو ختم کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

جسم کو گوشت کی بھی ضرورت تو ہے مگر...

اچھا سبزی خور بننے کے لیے نہ وقت لگتا ہے نہ زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ لیکن سبزی نامکمل پروٹین ہوتی ہے اس لیے اگر آپ دو سبزیوں کو ملا کر پکائیں تو زیادہ بہتر ہے۔ پھلیوں کو اناج کے ساتھ ملا کر پکایا جائے مثلاً مٹر، مونگ پھلیوں کو چاول یا گندم کے ساتھ تیار کیا جائے۔

پھلیوں کو بیجوں کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

ہمیں اپنی غذاؤں میں گوشت کی مقدار کم اور سبزیوں کی مقدار زیادہ رکھنی چاہیے۔

گوشت کی متبادل سبزیاں

اگر سبزیوں کو کم پروٹین کی حامل اجناس کے ساتھ کھایا جائے مثلاً آلو اور اناج میں چاول وغیرہ کا استعمال کیا جائے اس طرح ہمیں ضروری کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی حاصل ہو جاتی ہے۔

ماں بننے والی خواتین کو ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ زیادہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس پر مبنی سبزیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ بچوں کو دودھ پر مشتمل غذاؤں کے ساتھ سبزیوں کا استعمال بھی کرایا جائے تو ان کی خوراک متوازن ہو جاتی ہے لیکن یہاں یہ مطلب نہ لیا جائے کہ دودھ میں سبزی پکا کر بچوں کو کھلائی جائے۔

گاجروں کے موسم میں وقفہ وقفہ سے آدھی گاجر دے کر دودھ پلا دیا جائے یا کھیرا دیا جائے تو غذائی نشو ونما کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔

چند اہم نکات

دودھ کے ساتھ ترش اشیاء نہیں کھانی چاہئیں

مچھلی کھا کر شہد نہ کھایا جائے۔

جب دہی کھانا ہو تو گرم روٹی کے ساتھ نہ کھائیں، تھوڑی دیر کمرے کے عام درجہ حرارت میں روٹی رکھ دیں پھر کھالیں۔

کھیرا کھانے سے بیس سے پچیس منٹ پہلے کھالیں خاص کر کھچڑی کھانے کا پروگرام ہو تو ایک ساتھ نہ کھائیں۔

خربوزے پر شہد ڈال کر نہ کھائیں، وقفے کے بعد کھالیں۔

مولی کھائی ہو تو دہی نہ کھائیں۔

اگر انڈا کھانا ہو تو فوراً دہی نہ کھائیں۔

تربوز، پانی کے جزو پر مشتمل پھل ہے۔ اسے کھیرے اور ککڑی کے ساتھ کھانا پیٹ میں گرانی کا سبب بن سکتا ہے۔

سویا...

صحت مند غذا

سارہ اسد

غذائی ماہرین کے مطابق سویا غذا کو مختلف ذائقہ دینے کے علاوہ بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یورپی ممالک میں سوئے استعمال دودھ، سیریل، برگر، وٹامنز کی گولیوں اور سیرپ کی شکل میں بھی عام ہے۔ تاہم ہمارے ہاں بعض دیگر اہم غذاؤں کی طرح سوئے کو بھی مناسب اہمیت نہیں دی جاتی۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سوئے میں چکنائی کی مقدار انتہائی کم ہے جس کی وجہ سے یہ جسم میں موجود خراب کولیسٹرول کو کم رکھتا ہے۔ خاص طور پر اس میں موجود آئسوفلیوونز (Isoflavones) نامی مادہ امراض قلب اور کینسر سے محفوظ رکھنے میں نہایت مددگار ثابت ہوتا ہے۔

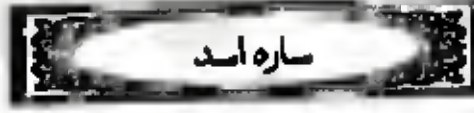
امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے ایسے افراد کو جن کے کولیسٹرول کا لیول بلند رہتا ہے، سویا کی مصنوعات استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

تحقیق کے مطابق سوئے میں موجود پروٹین کولیسٹرول کی سطح کم کرتی ہے۔ اس لیے کہ اس میں قدرتی طور پر آئسوفلیوونز پایا جاتا ہے تاہم کچھ ایسے سوئے بھی موجود ہیں جن میں پروٹین نہیں ہوتی جیسے کہ سویا ساس اس کو بھی سویابین سے نکالا جاتا ہے لیکن اس کے اندر آئسوفلیوونز نہیں ہوتا۔

ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی روزمرہ غذا میں سینتالیس گرام سویا پروٹین شامل ہوتی ہے۔ ان کا کولیسٹرول نو فیصد اور ایل ڈی ایل کولیسٹرول (شریانوں کو بند کرنے والا کولیسٹرول) تیرہ فیصد کم ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے ایک فیصد قطرے دو فیصد کولیسٹرول کو کم کر سکتے ہیں جس سے دل کی بیماریوں کو تحفظ ملتا ہے۔

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اگر آپ کا کولیسٹرول نارمل ہے تو سویا کی غذا میں شمولیت صحت کو مستقل بنیادوں پر صحیح رکھنے کو یقینی بناتی ہے۔

سرطان سے تحفظ

چین اور جاپان کی عمومی غذاؤں میں سویا مستقل بنیاد پر شامل ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ چین اور جاپان میں چھاتی کا سرطان (کینسر) دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔

جاپان میں خواتین پر کی جانے والی ایک ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جو سن یاس (حیض کی

بندش کا دور) سے قبل دن میں تقریباً تین مرتبہ سوئے استعمال کرنے کی عادی ہیں، چھاتی کے سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔ یہ ریسرچ تیس ہزار خواتین پر کی گئی جو سرطان سے محفوظ تھیں۔ سنگاپور میں بھی یہی تحقیق کی گئی اور نتائج یکساں رہے۔

سن یاس کی تکالیف سے نجات

ریسرچ سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ سویا کا استعمال سن یاس (حیض کی بندش کا دور) کی تکالیف میں آرام کا باعث ہوتا ہے۔ امریکہ میں ہونے والی ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جنھیں سن یاس میں تکالیف کا سامنا تھا سویا پروٹین کی دس گرام مقدار دن میں دو مرتبہ استعمال کروائی گئی۔ حیرت انگیز طور پر انھیں رات کو ٹھنڈے پسینے آنے اور دیگر تکالیف سے نجات مل گئی۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ کا کولیسٹرول پہلے سے نارمل ہے اور آپ اسے برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو سویا کی کچھ مقدار کھانے میں ضرور شامل رکھیں۔ کولیسٹرول کی مقدار بڑھنے کی صورت میں آپ اگر ادویات نہیں لینا چاہتے تو ڈاکٹر کے مشورے سے پچیس گرام سویا پروٹین اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنالیں۔

❄

ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ایئر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔

چکن اور کریلے کباب

اشیاء: کریلے آدھا کلو، مرغی کا قیمہ آدھا کلو، انڈہ ایک عدد، کالی مرچ ڈیڑھ چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، نمک حسب ذائقہ، چوکر بریڈ دو سلائسز، کوکنگ آئل تین کپ (تلنے کے لیے)۔

ترکیب: دھلے ہوئے کریلے چھیل کر ابال لیں اور جب پانی خشک ہو جائے تو باریک پیس لیں۔ مرغی کے گوشت کو بھی ابال کر پانی خشک کر کے پیس لیں (دونوں کو الگ الگ ابالنا) پھر پسے ہوئے کریلے اور گوشت میں انڈہ، نمک، کالی مرچ، بریڈ کے سلائسز ان سب کو چوپر میں ڈال کر مکس کر لیں، (اگر چوپر نہیں ہے تو پسے کریلے گوشت میں یہ سب چیزیں ڈال کر ہاتھ سے مکس کر لیں) اب ہاتھ سے کباب بنا کر تیل گرم کر کے تل لیں۔ کبابوں کو تل کر ٹشو پیپر پر رکھ دیں تاکہ فاضل تیل جذب ہو جائے۔ اب یہ تیار ہیں ابلے چاولوں کے ساتھ اور کیریوں کی میٹھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

مرغی میتھی

اشیاء: مرغ ایک کلو، کوکنگ آئل ایک پاؤ، ٹماٹر آدھا کلو، دہی ایک پاؤ، لہسن ادرک چار چائے کے چمچ، کٹی مرچ تین چائے کے چمچ یا حسب ذائقہ، ہلدی دو چائے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، ہری مرچ چھ عدد (بڑی) سوکھی میتھی دو چائے کے چمچ، گرم مسالہ دو عدد بڑی الائچی، لونگ چار عدد، کالی مرچ چھ دانے، چھوٹی الائچی تین عدد، تیز پات ایک عدد۔

ترکیب: آئل گرم کر لیں اور اس میں گرم مسالہ اور مرغی ڈال کر بھونیں اب لہسن ادرک پیسٹ ڈال دیں اس کے بعد کٹی مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر تھوڑی سی دیر کے لیے پکائیں اس کے بعد دہی ٹماٹر ڈال کر کچھ دیر مزید چولہے پر رہنے دیں پھر سوکھی میتھی اور ہری مرچ ڈال کر پندرہ منٹ دم پر رکھ دیں۔ لیجیے مرغ میتھی تیار ہے۔

مرغ مسلم (مراد آبادی)

اشیاء: مرغ سالم ایک عدد، انڈے چار عدد، سرخ مرچ تین چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، گرم مسالہ ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)، انار دانہ دو چائے کے چمچ (پسا ہوا)، ادرک چار چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، لہسن دو چائے کے چمچ (پسا ہوا)، لیموں کا رس چار چائے کے چمچ، کالی مرچ ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، نمک ڈیڑھ چائے کا چمچ، ہری مرچ چار عدد (باریک کٹی ہوئی)، ٹماٹر چار عدد (باریک کٹے ہوئے)، دہی ایک پاؤ، گرین چلی ساس چار چائے کے چمچ،

چار چائے کے چمچ، گھی ایک کلو۔

ترکیب: مرچ، گرم مسالہ اناردانہ، ادرک، لہسن، ہری مرچ، ٹماٹر، نمک ایک چمچ، پسی کالی مرچ آدھا چمچ، لیموں کارس ان سارے مسالوں کو اچھی طرح مکس کرکے مرغ کے پیٹ میں چاروں طرف اندر لگادیں پھر اس میں اُبلے ہوئے انڈے برابر برابر رکھ دیں اور مرغ کا پیٹ سوتی دھاگے سے سی دیں۔ اب مرغ کے اوپر آدھا چمچ کالی مرچ کو ایک چمچ لیموں کے رس میں ملا کر اچھی طرح لگائیں۔ اب مرغ کو ایک پیالے میں ڈھک کر چھ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ایک گہری کڑاہی لیں اور اس میں ایک کلو گھی کو تیز آنچ پر گرم کریں پھر آنچ درمیانی کرکے اس میں سالم مرغ پشت کی جانب سے پانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد مرغ کو پلٹ دیں پھر پانچ منٹ مزید پکائیں اس کے بعد مرغ کو ڈش میں نکال لیجیے۔ تھوڑا ٹھنڈا ہونے پر اس کے چار پیس کرلیں۔ اب دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں گرین چلی ساس اور کیچپ ملا کر اس کی چٹنی سی بنالیں اور اسی چٹنی کے ساتھ مرغ نوش فرمائیں۔

چکن پوٹیٹو سینڈوچز

اشیاء: گوشت ایک پاؤ (مرغی بغیر ہڈی)، آلو ایک کپ، مٹر آدھا کپ، کالی مرچ ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، انڈے چار عدد، گھی حسب ضرورت۔

چٹنی کے لیے: ہرا دھنیا، نمک اور دہی کو پھینٹ کر نمک اور پسا ہوا ہرا دھنیا ملالیں۔

ترکیب: مرغی کو ابال لیں اور باریک ریشے کرلیں۔ اب اس میں نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ملالیں۔ آلو اور مٹر ابال لیں۔

آلوؤں کے چھلکے اتار کر مٹروں کے ساتھ پیس لیں تھوڑا سا نمک بھی ملالیں۔ یہ ہلکے ہرے رنگ کا پیسٹ بن جائے۔ اب اس پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائسز پر کناروں تک لگائیں۔ اب اس پر کالی مرچ ملا مرغی کا تار تار کیا ہوا گوشت اچھی طرح پھیلا دیں اور اوپر آلو لگا سلائسز رکھ کر کناروں سے دبائیں۔ یہاں تک کہ یہ اچھی طرح جڑ جائے۔ انڈوں کو پھینٹ کر نمک اور سرخ مرچ ملالیں۔ اب سینڈوچز کو انڈے میں ڈبو کر دونوں طرف انڈا لگالیں اور توے پر گھی گرم کرکے اس میں تلیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر اتار لیں۔ دھنیے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کشمیری مرغ کوفتہ

اشیاء: چکن قیمہ آدھا کلو، پیاز (سلائس کاٹ لیں) دو عدد، ہری مرچ چار عدد، ادرک، لہسن پیسٹ دو چمچ، دہی ایک کپ، زیرہ دو چائے کے چمچ، دھنیا پاؤڈر دو چائے کے چمچ، گرم مسالہ پاؤڈر دو چائے کے چمچ، لال مرچ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ، بادام کا پیسٹ تین کھانے کے چمچ، پاؤڈر ملک دو کھانے کے چمچ، گھی دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، چینی ایک چائے کا چمچ، پانی آدھا کپ۔

ترکیب: تمام مسالوں کو ایک پیالی میں ملالیں۔ ایک الگ پیالے میں ادرک، لہسن پیسٹ، دہی اور نمک چکن قیمے میں مکس کرلیں اور کوفتے بنا لیں۔ ایک پین میں گھی گرم کریں اور پیاز کو ہلکا براؤن کریں اور اس میں بچا ہوا باقی مسالا شامل کریں اور بھونیں۔ اب دہی، ملک پاؤڈر، بادام کا پیسٹ، چینی نمک اور پانی شامل کریں اور دھیمی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اب اس میں کوفتے شامل کرکے ڈھانک کر دس منٹ تک پکائیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کرکے نان یا چپاتی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

❋

خوبصورت اور صحت مند ناخن

مضبوط، صاف ستھرے، خوبصورت اور صحت مند ناخن نہ صرف شخصیت کی خوبصورتی کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ صحت مندی کی بھی علامت ہوتے ہیں۔ اکثر خواتین ناخنوں کی صحت و حفاظت پر اتنا دھیان نہیں دیتیں۔ گھریلو خواتین کے ساتھ ساتھ ملازمت کرنے والی خواتین بھی وقت کی کمی کا رونا روتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ لیکن خوبصورت اور نفیس ناخن محض ایک خواب نہیں ہیں۔ ویسے بھی ناخنوں کی خوبصورتی کے لیے ان کا لمبا ہونا ضروری نہیں ہے اور نہ ہی اس کے لیے ایک طویل اور نسبتاً مہنگے عمل سے گزرنا ضروری ہے۔ ہاں ناخنوں کا صاف ستھرا اور صحت مند ہونا ضروری ہے۔

طوبیٰ دانش

ناخنوں کی حفاظت روزانہ کیسے کریں...؟

❁.... جس طرح آپ رات کو میک اپ صاف کیے بغیر یا دانتوں کو برش کیے بغیر نہیں سوتے، بالکل اسی طرح اس بات کو بھی معمول بنائیں کہ ناخنوں کو صاف ستھرا کیے بغیر نہیں سونا ہے۔

❁.... ہاتھوں کو ہمیشہ کسی معیاری صابن یا ہینڈ واش سے دھوئیں۔

❁.... ہاتھوں پر موئسچرائزنگ ضرور کریں تاکہ ان کی نمی برقرار رہے۔

❁.... اگر ممکن ہو تو رات کو اپنے ناخنوں پر ویزلین یا پیٹرولیم جیلی ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کی نمی برقرار رہے گی اور ناخن مضبوط ہو جائیں گے۔

❁.... ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی سے دھوئیں۔

❁.... اپنے ناخنوں کو فائل کی مدد سے گولائی میں شیپ دیں، لیکن خیال رہے کہ بہت زیادہ نوکیلی شیپ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

❁.... اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور دلکش لُک دینے کے لیے شفاف (Transparent) نیل پالش

استعمال کی جاسکتی ہے۔

ناخنوں کو نمی کی ضرورت ہوتی ہے

🏵.... خشک موسم کی وجہ سے جلد میں نمی ختم ہوجاتی ہے، جلد کو خشکی کا سامنا رہتا ہے اور مناسب دیکھ بھال اور نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ویسے ہی ناخنوں کو بھی مناسب نمی درکار ہوتی ہے۔ اسی لیے خشک موسم میں ہاتھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ناخنوں کی جڑوں پر بھی اگر تھوڑی مقدار میں زیتون کا تیل لگا لیا جائے تو ناخنوں میں چمک آجاتی ہے۔

🏵.... اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کا کسی اچھی کریم یا موئسچرائزر سے مساج ضرور کریں۔

پاؤں کے ناخن بھی توجہ مانگتے ہیں

کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کی خوبصورتی اور صحت کو جانچنا ہو تو ہاتھوں اور پیروں سے اس کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کے ساتھ ساتھ پاؤں کے ناخن بھی حفاظت اور توجہ مانگتے ہیں۔

اگر آپ کے پیر اور ناخن خوبصورت اور صحت مند ہوں گے تو آپ ہر قسم کے جوتے بآسانی بغیر کسی جھجک کے پہن سکتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

🏵.... پاؤں کے ناخنوں کو مہینے میں دو مرتبہ ضرور تراشیں، کیونکہ پاؤں کے بڑے ہوئے ناخن کبھی بھی اچھا لُک نہیں دیتے۔

🏵.... ہمارے جسم کا سہارا برداشت کرنے اور ہمیں چلنے پھرنے کے قابل بنانے میں پاؤں کو بہت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ اس کا کچھ بوجھ ہمارے ناخنوں پر بھی پڑتا ہے۔ لہٰذا پیروں اور ناخنوں میں خون کی روانی کو بہتر بنانے کے لیے پاؤں کا مساج ضرور کریں، تاکہ پیر اور ناخن تھکاوٹ محسوس نہ کریں۔

🏵.... ہمیشہ معیاری اور اپنے پاؤں کے سائز کے جوتے پہنیں۔ بہت زیادہ تنگ، چھوٹے یا بڑے جوتے پاؤں کو تکلیف پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔

🏵.... اگر آپ موزے پہننے کے عادی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ موزوں کا میٹریل اچھا ہو اور وہ بہت زیادہ ٹائٹ نہ ہوں تاکہ پیروں میں خون کی روانی متاثر نہ ہو۔

🏵

کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

🏵.... اپنے ناخنوں پر سے کیوٹیکلز مت ہٹائیں کیونکہ اس طرح انفیکشن والے جراثیم کو حملہ آور ہونے کا موقع مل جائے گا۔

🏵.... نیل پالش ریموور کو ہفتے میں ایک سے زیادہ مرتبہ استعمال نہ کریں۔

🏵.... ایسے نیل پالش ریموور استعمال کرنے سے گریز کریں جن میں ایسیٹون (Acetone) استعمال کیا گیا ہو۔

🏵.... اگر آپ دانتوں سے ناخن کترنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو فوراً سے پیشتر اس عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ کیونکہ اس عادت سے ناخنوں اور کیوٹیکلز کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

بچے بے سبب نہیں روتے

اپنے بچے کا رونا سن کر والدین کا پریشان ہونا ایک فطری عمل ہے۔ جب آپ کا بچہ روتا ہے تو آپ اس کی ہر ضرورت پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ رونے سے روکنے کے لئے کئی ٹوٹکے بھی استعمال کئے جاتے ہیں، کبھی ان کی نظر اتاری جاتی ہے اور کبھی انہیں بہلایا جاتا ہے۔ ذیل میں دی گئی معلومات آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دیں گی کہ آپ کا بچہ کیوں روتا ہے۔

ایک بیمار بچے کی وجہ سے پورا گھر بے آرام ہو جاتا ہے۔ شیر خواری کے زمانہ میں بچہ کامل طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اس کا جتنا خیال رکھیں گے اتنا ہی وہ اچھی طرح پروان چڑھے گا اور اس کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ ہر وقت رونے والا بچہ صحت گنوا بیٹھتا ہے اس کے مزاج میں چڑچڑاپن آجاتا ہے۔ عزیز و اقارب ایسے بچے سے تنگ رہتے ہیں اور زیادہ روتے بسورتے بچے اپنے رشتہ داروں کی توجہ بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

ننھے بچوں کے مسائل کو صحیح طور پر سمجھنا کافی مشکل ہے کیونکہ یہاں ڈاکٹر کو مریض کا تعاون حاصل نہیں ہوتا۔ اس کی چیخوں اور غوں غاں ہی سے مطلب نکالنا پڑتا ہے اور جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے تب تک مناسب علاج نہیں ہو سکتا۔ مرض کا ٹھیک ٹھیک تعین کر لیا جائے تو پھر اس کے حل کا بھی کوئی راستہ نکل آتا ہے۔ بچہ اپنی تکلیف کو اپنے رویے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اس کا اعلان کرتا ہے اور اس کی یہ تکلیف فوری توجہ چاہتی ہے۔ مرض کی تشخیص جتنی جلدی ہو جائے اتنی ہی جلدی علاج ہو سکے گا۔

بچہ بے سبب نہیں روتا

بچے کے رونے کو اور اس کی چیخوں کی معنویت کو نظر انداز نہ کریں۔ بچے کو گرنے پڑنے

چوٹ لگ جائے تو اس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا بھی ایک مطلب نہیں ہوتا۔ ہر چیخ کا الگ الگ مفہوم ہو سکتا ہے۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور ان کے مطالب پر تحقیق اور بحث بھی ہو رہی ہے۔

ابتدائی تین مہینے

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ پہلے تین مہینے میں بچہ ترقیاتی نمونے پر عمل کرتا ہے۔ تمام بچے اپنی زندگی کے پہلے تین مہینوں میں زیادہ روتے ہیں اور بعد میں رونے کا دورانیہ کم ہوتا جاتا ہے۔ اس دور بچے بچے دوسروں سے زیادہ روتے ہیں۔ عموماً بچے زیادہ تر بعد دوپہر یا شام کے شروع میں روتے ہیں۔ پہلے دو یا تین ہفتے میں بچے کا رونا زیادہ ہوتا جاتا ہے۔

چھ سے آٹھ ہفتے میں یہ بلندی تک جا پہنچتا ہے اور پھر بارہ ہفتے تک آہستگی سے کم ہو جاتا ہے۔ کچھ دوسری ریسرچ رونے میں بلندی کا وقت مختلف بتاتی ہے لیکن اس بات پر سب متفق ہیں کہ رونے کا زیادہ عرصہ تین مہینے کی عمر تک ہوتا ہے یہ کہنا مشکل ہے کہ پہلے تین مہینے میں ہی بچہ کیوں روتا ہے وہ بغیر کسی پیشگی اطلاع کے رونا شروع کرتا ہے اور بند کرتا ہے۔ اور پھر آپکے پیار یا دودھ پلانے کا بھی کوئی اثر نہیں لیتا۔

رونے کے مختلف انداز کا مختلف مطلب؟

سائنس داں اس بات پر متفق ہیں کہ بچے کا رونے میں ایک پیغام ہوتا ہے، بچہ رونے کے مختلف طریقے استعمال کرتا ہے۔ یہاں بچوں کے رونے کے متعلق عمومی معلومات دی جا رہی ہیں۔

بچے آخر کیوں روتے ہیں؟

اگر ماں شیر خوار بچہ کے رونے سے واقف ہو تو وہ خود اندازہ لگا سکتی ہے کہ بچہ کیوں رو رہا ہے۔ جب آپکا بچہ پریشان ہو تو وہ ہلکی آواز اور وقفوں کے ساتھ بھی رو سکتا ہے، زیادہ تر بچوں کے لیے رونے کا وقت بعد دوپہر یا شام کا پہلا پہر ہوتا ہے۔ بے چینی کے رونے اور بھوک کے رونے میں فرق ہوتا ہے۔ اس طرح کے رونے میں آواز آہستہ آہستہ بلند ہوتی ہے۔

نومولود صحت مند بچے بھی روزانہ ایک سے تین گھنٹے تک رو سکتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناطے آپ کو یہ فکر لاحق ہو سکتی ہے کہ آپ کا بچہ رو کر آپ کو کیا بتانا چاہتا ہے۔ کیا وہ بھوکا ہے، اسے ٹھنڈ لگ رہی ہے، وہ گرمی سے پریشان ہے، گھبرایا ہوا ہے یا پھر آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے؟

ذیل میں بچوں کے رونے کے عام اسباب اور انھیں بہلانے کا طریقہ بتایا جا رہا ہے۔ خوب یاد رکھیے کہ جب آپ بچوں کے رونے کے انداز کو سمجھ لیں گی تو آپ ان کی ضروریات بہ آسانی پوری کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا بچہ بیمار نہیں تو عموماً چند ہی طریقے ہیں جو بچے کو چپ کرا سکتے ہیں۔ یا تو آپ کا بچہ بھوکا ہے، لہٰذا اس کی غذا کا بندوبست کریں۔ یا پھر بچہ چاہتا ہے کہ اسے گود میں لیا جائے۔ یہ بچے کو چپ کرانے کا آزمودہ طریقہ ہے، بعض نوزائیدہ بچے شروع شروع میں چھوٹی سی جگہ سے آتے ہیں اس لیے کھلے ماحول یا جھولے سے ڈر سکتے ہیں، گیلا ڈائپر بھی بچے کی بے چینی میں اضافہ کرتا ہے، بعض اوقات بچہ تھکا ہوتا ہے اور اگر وہ سو نہ سکے تو پریشان ہو جاتا ہے۔

نہیں ہو رہی۔

مجھے ٹھنڈ یا گرمی کی ضرورت ہے

بچے کا پیٹ چھو کر دیکھیے کہ بچے کا پیٹ کہیں بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں ہے۔ بچے کا پاؤں یا ہاتھ چھو کر مت دیکھیے کہ بچے کا پاؤں یا ہاتھ عموماً ٹھنڈا ہوتا ہے ہیں۔ اگر وہ بہت زیادہ گرم ہے تو اسے کے اوپر سے کپڑا یا کمبل ہٹا دیجیے اور اگر بچہ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا کمبل ڈال دیجیے۔ اگر بچے کے کمرے میں اے سی ہو تو اس کو 26 ڈگری کے درجہ حرارت کے قریب رکھیے۔

بچے کے جسم کا معائنہ کرتے رہیں

کبھی کبھی بچے کو مکمل طور ننگا کر کے اس کے جسم کا معائنہ بھی کریں اور دیکھیں کہ اس کے بدن پر کہیں سرخی Rash یا الرجی تو نہیں ہے، خاص کر نیپکن ریش Napkin Resh کی طرف خصوصی توجہ دیں۔ اس کے بدن کو نیم گرم پانی سے صاف کریں اور پانچ دس منٹ بغیر لباس رکھیں، اُسے راحت ملے گی اور وہ ساکت ہو جائے گا۔ بچے کے اعضائے مخصوصہ کا معائینہ کریں، پھر ناک اور گلے کو دیکھیں، منہ کے اندر اگر سفید جھاگیں ہوں تو یہ فنگل انفکشن ہے، کاٹن کو نیم گرم پانی میں بھگو کر اسے صاف کریں اور پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بچے کے دونوں کانوں کا غور سے معائنہ کریں اگر پیپ نظر آئے تو کان کو دھیرے سے خشک کریں اور فوری ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں۔

مجھے گود چاہیئے

کبھی کبھی آپ کا بچہ آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے۔ ماں کے لمس میں بے پناہ طاقت پنہاں ہے۔ جب بچے پریشان ہوتے ہیں تو چھونے سے وہ آرام محسوس کرتے ہیں۔ بچے کو چھونے سے اسکا دباؤ کم ہوتا ہے۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ محفوظ ہے اور جب وہ محفوظ محسوس کرتا ہے تو پرسکون ہو جاتا ہے۔ اپنے بچے کو گود لیں جس سے اس کا رونا کم ہو گا۔ بچے کو کپڑے میں لپیٹ کر گود لیجیے نومولود بچے وہی آرام اور وہی تحفظ چاہتے ہیں جو اسے انہیں ماں کے پیٹ میں مل رہا تھا چنانچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں رکھیے۔ نوزائیدہ کو حتی الامکان اپنے ساتھ رکھیں۔

مجھے بہلایئے

نومولود بچے کے لیے ایک جگہ پڑے رہنا کبھی کبھی کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ در حقیقت وہ رو کر آپ کو یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ "اب بہت ہو گیا" اب مجھے کہیں اور لے چلو۔ آپ اگر اسے کسی پر سکون اور خاموش جگہ پر لے جائیں گی تو آپ دیکھیں گی کہ وہ تھوڑی دیر کے لیے گود میں لے کر ٹہلا دیں تو بعد وہ بہت جلد سو جائے گا۔

مجھے جھولا جُھولنا ہے

زیادہ تر بچے جھولوں سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو ہاتھ میں لے کر جھولائیں یا اسے اپنے ساتھ روکنگ چیئر پر بٹھائیں۔ جھولے یا روکنگ چیئر پر بیٹھ کر آپ کے بچے کو آرام کا احساس ہو سکتا ہے۔ کچھ بچے سفر کے دوران گاڑیوں پر بہت آرام سے سو جاتے ہیں۔

میں بیمار ہوں

عام بچوں سے تین گنا زیادہ رونا اور لگاتار رونا بعض مواقع میں آہستہ رونا اور لگاتار رونا یہ ظاہر کرتا

ہے کہ بچے کو کوئی شدید بیماری ہے۔ اس طرح کا رونا عام بچوں کے رونے سے مختلف ہوتا ہے۔

جو بچہ بیمار ہوتا ہے اس کے رونے کا انداز اکثر و بیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ زیادہ اصرار کرنے والا یا بلند آواز میں ہوتا ہے۔ خصوصی درد کی وجہ سے رونے والی جو آواز ہے اس میں تیزی، سختی، غیر سریلا پن، چھوٹا وقفہ ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو ہوشیار ہو جائیے اور جلد از جلد ڈاکٹر کو بلائیے۔

ماں کے لئے یہ جاننا لازمی ہے کہ رونے کے علاوہ بچے میں اور کیا علامتیں ہیں مثلاً بند ناک کی وجہ سے بچے کو دودھ پینے میں دشواری محسوس ہوتی ہو۔ الٹی آنے کا مطلب یہ ہے کہ شیر خوار بچے کے نظام ہاضمہ میں کوئی خرابی ہے۔ بچہ اپنے آپ کو مروڑ رہا ہے اور بے قرار ہے تو اسے قبض کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اگر وہ ہاتھ پاؤں مار رہا ہے اور بے آرام ہے تو اسے کسی وجہ سے حساسیت (الرجی) ہو سکتی ہے۔ اگر روتے وقت بچے کو سانس لینے میں وقت ہو رہی ہے یا، وہ ڈایئریا کا شکار ہو گیا ہے، اسے تے آتی ہے یا پھر اسے قبض ہو گیا ہے تو فوراً اسے ڈاکٹر کو دکھائیے۔

مجھے درد ہو رہا ہے

بہت سارے نومولود بچے لگاتار روتے رہتے ہیں۔ ایسے کئی بچے درحقیقت مروڑ (قولنج اطفال Infantile Colic) کے شکار ہوتے ہیں، نارمل بچے کا حد سے زیادہ رونا اکثر اوقات شام ہونے سے پہلے ہی شروع ہوتا ہے۔ گویا پیٹ پر دھیرے دھیرے ہلکی ہلکی مالش کرنے سے بچہ آرام محسوس کرتا ہے۔

مالش کیجیے

بچوں کو مالش سے بھی بہت راحت ملتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی مالش کریں تو اسے آرام کا احساس ہو سکتا ہے اور آپ کو بھی یہ سوچ کر خوشی ہوگی کہ آپ اپنے بچے کو راحت پہنچا رہی ہیں۔

بچے کو کچھ چوسنے کو دیجیئے

بچھ نومولود بچوں میں چوسنے کی عادت پائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کے منہ میں اپنی صاف انگلی ڈالیں تو آپ کا بچہ اسے چوس کر لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ انگلی یا نپل انگوٹھا چوسنے سے آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن بھی ٹھیک ہو سکتی ہے اور اسے آرام بھی مل سکتا ہے۔

❄

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

"جسم کے عجائبات" کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید

میں آپ کے جسم میں موجود کھرب ہا کھرب خلیوں کی اس رفتار کا تعین کرتا ہوں جس رفتار سے وہ غذا سے حاصل ہونے والے ایندھن کو توانائی میں تبدیل کرتے ہیں۔ میرے احکامات کے مطابق وہ اس توانائی کو بھڑکتے شعلوں میں بھی تبدیل کر سکتے ہیں اور اسے اسٹور بھی کر سکتے ہیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

یہ سارے "کارنامے" انجام دینا میرے لیے زیادہ مشکل نہیں۔ میں جب چاہوں انسان کی زندگی اجیرن کر سکتا ہوں لیکن آپ بے حد خوش قسمت ہیں کہ میں کوئی کام اپنے بنانے والے کی مرضی کے خلاف نہیں کرتا۔ میرا ہر عمل "اوپر" سے ملنے والے احکامات کے تابع ہے۔

قدرت نے آپ کے پورے جسم میں "چیک اینڈ بیلنس" کا ایک ایسا پراسرار نظام قائم کر رکھا ہے جو زندگی کے ہر لمحے میں آپ کو کم از کم لاکھوں ممکنہ خطرات سے بچاتا رہتا ہے لیکن انسان قدرت کے ان انمول احسانات کو کبھی محسوس تک نہیں کرتا، شکر ادا کرنا تو بعد کی بات ہے اور اگر کوئی انسان اپنی ہر سانس کے ساتھ ان کا شکر ادا بھی کرتا رہے تو یقیناً اس کی سانسیں بہت جلد ختم ہو جائیں گی! لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ شکر ہی ادا نہ کیا جائے۔ یہ احسان فراموشی کی ایک بدترین مثال ہوگی۔ اپنی سی کوشش تو آدمی کو کرنا ہی چاہیے!

شکر کی بات تو برسبیل تذکرہ نکل آئی۔ میں آپ کو اپنی کہانی سنا رہا تھا۔ آئیے اب میں آپ کو بتاؤں کہ میں اپنا سارا کام کس طرح سرانجام دیتا ہوں۔

آپ کے جسم کے دوسرے غدود کی طرح میرے ننھے سے وجود میں بھی ایک چھوٹا سا کیمیکل پلانٹ موجود ہے۔ یہ کیمیکل پلانٹ آپ کے دوران خون کے ذریعے اپنا مطلوبہ خام مال حاصل کر کے اسے ہارمونز میں تبدیل کرتا ہے۔ ان میں سے دو ہارمونز کا دو تہائی حصہ، آیوڈین پر مشتمل ہوتا ہے۔

ان ہارمون کی تیاری کے لیے مجھے روزانہ ایک گرام کے پانچ ہزارویں حصے کے برابر آیوڈین کی ضرورت پڑتی ہے۔ (ایک اونس میں اٹھائیس گرام ہوتے ہیں) آیوڈین کی یہ معمولی سی مقدار انسان کے بچپنے کو خوبصورت بھی بنا سکتی ہیں اور کریہہ المنظر بھی۔

اس ذرا سی آیوڈین کی کمی بیشی بوڑھے آدمی کو صحت مند، پرجوش اور بااعتماد بھی بنانے کی صلاحیت رکھتی ہے اور سست بیمار اور خبطی بھی۔

یہ آیوڈین میں آپ کے نظام سے "امپورٹ" کرتا ہوں جو دوران خون کے ذریعے مجھے آئیوڈائیڈ (Iodide) کی خام شکل میں حاصل ہوتی ہے۔ میرے اینزائم (جو ہر خلیے میں چھ سو کی تعداد میں ہوتے ہیں) اس آئیوڈائیڈ کو ایک پرپیچ کیمیائی عمل سے گزار کر آیوڈین میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد یہ کیمیادان (اینزائمز) اس آیوڈین کو مجھ میں موجود ٹائروسین نامی امائنو ایسڈ سے مخلوط کرتے ہیں۔ آیوڈین اور امائنو ایسڈ کے اس اختلاط کے بعد ہی میں اس قابل ہوتا ہوں کہ اپنے وہ بے حد اہم ہارمونز تیار کر سکوں۔

جب میں اس مرکب سے ہارمون تیار کر لیتا ہوں تو میرے اینزائمز ہارمونز کے مالیکیولز (نادیدہ ذرات) کو آپ کے خون میں موجود پروٹین میں شامل کر دیتے ہیں تاکہ یہ جادوئی ذرات پلک جھپکنے کی سی مدت میں دوران خون کے ساتھ سفر کرتے ہوئے جسم کی پچھتر ہزار میل لمبی رگوں، شریانوں اور خون کی ایک ایک نالی سے گزر کر جسم کے کھرب ہا کھرب خلیوں تک پہنچ جائیں۔

ان ہارمونز کی طاقت و اہمیت حیران کر دینے والی ہے۔ اس کا اندازہ آپ اس طرح لگا سکتے ہیں کہ مینڈک کا مچھلی جیسا بچہ ان کے بغیر مکمل مینڈک نہیں بن سکتا۔ ہارمونز کی اس بے پناہ طاقت کو اگر کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ چند ہی دنوں میں بڑی تباہی پھیلا سکتے ہیں۔ اسی لیے چیک اینڈ بیلنس کا حیران کن، پراسرار نظام ہر لمحے فعال رہتا ہے اور اس بے پناہ طاقت کو حد اعتدال میں رکھتا ہے۔ اضافی توانائی صرف اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اس کی ضرورت ہو۔ مثلاً جب آپ اس دنیا میں آنے والے تھے اس وقت میرے ہارمونز آپ کی امی کو آپ کے دنیا میں آنے کے زمانے میں اضافی توانائی فراہم کرتے تھے۔ آپ کی امی کو یاد ہو گا کہ اس زمانے میں انھیں زیادہ بھوک لگا کرتی تھی!

اگر آپ سو رہے ہوں تو آپ کی توانائی کی ضروریات محدود ہوتی ہیں۔ صوفے پر آرام سے بیٹھے ہوں تو توانائی کی ضروریات بڑھ جاتی ہے۔ کھڑے ہوئے آدمی کو بیٹھے ہوئے کی نسبت اور چلنے والے کو

کھڑے ہوئے کے مقابلے میں زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح جب آپ دفتر کے پیچیدہ مسائل میں الجھے ہوئے ہوتے ہیں اس وقت بھی آپ کو اضافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اضافی توانائی مقدار کے لحاظ سے بہت معمولی ہے اور یہ مقدار مونگ پھلی کے آدھے دانے کے ذریعے بھی پوری کی جاسکتی ہے۔

آپ کے دماغ میں موجود غدود میری کارکردگی کی مانیٹرنگ اور کنٹرول کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ پچوٹری گلینڈ اور ہائی پو تھیلیمس کے بارے میں آپ پڑھ چکے ہیں) ہائی پو تھیلیمس کا انتہائی حساس اطلاعاتی نیٹ ورک جو جسم کے طول و ارض کے چپے چپے پر پھیلا ہوا ہے اسے یہ اطلاعات فراہم کرتا ہے کہ جسم کے فلاں علاقے کو اس قدر توانائی کی فوری ضرورت ہے۔ ان اطلاعات کے موصول ہوتے ہی ہائی پو تھیلمیس اپنے نیچے موجود ماسٹر گلینڈ یعنی پچوٹری گلینڈ کو کیمیائی پیغام (ہارمون) جاری کرتا ہے۔ پچوٹری گلینڈ فوراً ہی تھائیروٹروپن (Thyrotropin) نامی ہارمون خون میں شامل کر دیتا ہے۔ یہ ہارمون سیدھا مجھ تک آتا ہے۔ اس میں میرے لیے یہ واضح حکم موجود ہوتا ہے کہ میں فوراً اضافی توانائی کی فراہمی کے انتظامات کروں کیونکہ جسم کے فلاں حصے کو یہ توانائی درکار ہے۔

اس حکم کے موصول ہوتے ہی میں خون میں ایک مخصوص ہارمون شامل کرنے لگتا ہوں۔ یہ ہارمون تقریباً روشنی کی سی رفتار سے جسم کے تمام خلیوں تک پہنچ جاتا ہے اور یہ کھرب ہا کھرب خلیے فوراً ہی اپنے لاکھوں کھرب ننھے منے توانائی گھروں (Mitochondria) کو آن کر دیتے ہیں۔ اضافی توانائی جو مثلاً آپ کو دانت سے اخروٹ توڑنے کے لیے درکار تھی فوری طور پر فراہم کر دی جاتی ہے۔

آپ کو اس بات کا علم بھی نہیں ہوتا کہ اخروٹ توڑنے کے لیے یہ توانائی کیموتی کیشن کے کتنے پیچیدہ نظام اور توانائی گھروں کے کتنے بڑے نیٹ ورک کے ذریعے کس قدر تیز رفتاری سے آپ کو فراہم کی گئی ہے!

(جاری ہے)

کلونجی، کینسر اور لیوکیمیا کے علاج میں موثر

کلونجی کے بیج کینسر، لیوکیمیا، ایچ آئی وی، ذیابیطس، بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور نظام ہاضمہ کے امراض میں موثر ثابت ہوئے ہیں۔ فلوریڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق کلونجی کینسر اور لیوکیمیا میں بھی مفید ہے۔ اینٹی کینسر کیموتھراپی کے مضر اثرات و مضمرات کے ازالہ میں بھی فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ کلونجی کے استعمال سے مریضوں کی قوت مدافعت میں زبردست اضافہ دیکھا گیا۔

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو بہت فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کرکے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کردیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہوسکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

زندگی کی چوبیس بہاریں تو میں نے نام کو ہی دیکھیں ورنہ کوئی دن ایسا نہ گزرا تھا کہ جب میں روز جیا اور روز مرا کرتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اچھی صحت سے نوازا ہے میری ذہنی کیفیت عجیب و غریب رہتی تھی۔ دل میں محبت و خلوص بھی تھا اور شدید غصہ بھی.... اپنے آپ کو ختم کرنے کی دو تین مرتبہ کوشش کر چکا تھا۔ جب غصے میں ہوتا تو کسی چیز کی تمیز نہیں رہتی۔ چھوٹوں کو مارتا اور بڑوں سے بدتمیزی کرتا، کبھی کبھی بیٹھے بیٹھے ہنسنے اور قہقہے بھی لگانے لگتا۔ کئی لوگ میری حالت پر افسوس کرتے تھے۔

دوسروں کے لیے میرے دل میں خلوص اور ایثار کے جذبات بھی موجزن رہتے تھے۔ میری یہ خواہش تھی کہ میرے بہت سارے دوست ہوں۔ اپنے گنے چنے دوستوں سے میں والہانہ محبت کرتا تھا لیکن ان پر شک بھی کیا کرتا کہ یہ ضرور میرے بارے میں کوئی غلط بات کر رہے ہوں گے۔ میرا مذاق اڑاتے ہوں گے۔

ابو امی آج سے بارہ سال پہلے نانا کے گھر آکر آباد ہوئے تھے۔ نانا جان نے دوسری شادی کی ہوئی تھی دوسری نانی میری امی سے ہر وقت جھگڑتی رہتی تھی۔

ابا بھی امی اور ہمارا کچھ زیادہ خیال نہیں رکھتے تھے۔

ہماری چھوٹی چھوٹی ضرورتوں کے لیے امی سخت پریشان رہا کرتی اور جب ابو سے خرچہ مانگتی تو ابو ناراض ہو جایا کرتے۔ روز روز کی لڑائی جھگڑوں نے ہم بہن بھائیوں خاص طور سے مجھے ذہنی مریض بنا دیا تھا۔ لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے مجھے بہت گھبراہٹ ہوتی۔ میں خود کو دنیا کا حقیر ترین انسان سمجھتا۔ ہر شخص مجھے خود سے بہتر لگتا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا اکثر ذہن پر کئی کئی ہفتوں تک اثر رہتا۔ ذرا ذرا سی بات پر غصہ آجایا کرتا۔ مگر لوگوں پر اظہار کرنے کی ہمت نہ تھی۔ لہٰذا اندر اندر گھٹتا رہتا۔

تعلیمی میدان میں بھی کافی پیچھے رہ گیا تھا۔ گھر میں امی کے علاوہ ہماری کسی کو کوئی فکر نہ تھی۔ کالج بھی کبھی کبھار ہی جایا کرتا تھا۔ کلاس روم میں بھی یکسوئی کا فقدان رہا کرتا۔ کالج میں ایک دوست ایسا تھا جس سے اکثر اپنی باتیں شیئر کیا کرتا۔

ایک روز کالج کے لان میں سخت پریشانی کے عالم میں بیٹھا تھا۔ میرا دوست بھی مجھے تلاش کرتا ہوا یہاں آگیا۔ باتوں باتوں میں میری پریشانی کا سبب پوچھنے لگا۔ میں نے اسے ٹالنے کی کوشش کی مگر وہ بضد رہا تو میں نے اسے اپنی تمام کیفیات سے اسے آگاہ کیا۔

میری روداد سن کر وہ کچھ سوچنے لگ گیا۔ کچھ دیر بعد وہ بولا "یار تمہارا مسئلہ ذہنی بھی ہے، جسمانی بھی ہے اور نفسیاتی بھی ہے۔ ہمارے ابو کے ایک دوست ذہنی و نفسیاتی مسائل کا علاج کرتے ہیں۔ میں ابو سے بات کرتا ہوں وہ ہماری ملاقات ڈاکٹر صاحب سے کروادیں گے....

خود اعتمادی کی کمی کی وجہ سے میں ساری رات سوچتا رہا کہ ڈاکٹر صاحب کا سامنا کس طرح کروں گا اور اپنے مسائل کیسے انہیں بتاؤں گا۔ انہی سوچوں میں پوری رات نیند نہیں آئی۔ صبح میرا دوست مجھے لینے آیا تو بوجھل آنکھوں سے اٹھا اور نا چاہتے ہوئے بھی تیار ہو کر دوست کے ساتھ چل پڑا۔

دوست کے ابو نے ہماری ملاقات ڈاکٹر صاحب سے کروائی۔ میں نے اٹکتے ہوئے اپنے مسائل ڈاکٹر

صاحب کو بتائے۔ ڈاکٹر صاحب نے میری بات بغور سنی اور کہنے لگے:

بیٹا آپ کے مسائل کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ میں خود اعتمادی کا فقدان ہے۔ آپ میں یکسوئی کی بھی کمی ہے۔ آپ کو جان کر حیرت ہو گی کہ آپ میں وہ تمام صلاحیتیں موجود ہیں جو دوسرے کامیاب افراد میں ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ وہ ان صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہیں اور آپ کمتری کے خوف سے کچھ نہیں کرپاتے۔ زندگی جدوجہد کے لیے عطا ہوئی ہے۔ بغیر محنت کسی کو کچھ نہیں ملتا۔ خوف کو ذہن سے نکال کر آپ بھی جدوجہد کی راہ پر گامزن ہو جائیں کامیابی کی منزل آپ کی بھی منتظر ہے۔

اچھا.... کیا مجھے بھی کامیابی مل سکتی ہے....؟ میں نے غیر یقینی لہجے میں پوچھا۔

جب تک آپ خود اپنی قدر نہیں کریں گے کوئی دوسرا بھی نہیں کرے گا۔ جب تک آپ اپنی صلاحیتوں کو استعمال نہیں کریں گے وہ زنگ آلود رہیں گی اور جب تک آپ میدان عمل میں نہیں آئیں گے کسی کو آپ کی قدروقیمت نہیں معلوم ہوگی۔

کامیابی پانے کے لیے کمتری کے اس خول کو توڑ ڈالیے جو آپ نے خود اوپر چڑھا رکھا ہے۔ باہر کی روشن دنیا آپ کا خیر مقدم کرے گی۔

یاد رکھیے....! جو وقت آپ نے اپنی ناقدری میں ضائع کردیا واپس نہیں آئے گا۔ زندگی کا ہر لمحہ قیمتی ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو کام میں کار لا کر وہ مقام حاصل کرلیجیے جس کو آپ نے خود گنوادیا ہے۔

کیا ایسا ہو سکتا ہے....؟

اس کے لیے مجھے کیا کرنا ہو گا....؟

کامیاب، پُراعتماد اور پُرسکون زندگی کے لیے جسم کا صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ اچھی صحت خود اعتمادی پیدا کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

لیکن میرے گھر کے قریب کوئی اچھا پارک نہیں ہے نہ مجھے کسی کھیل میں کوئی دلچسپی ہے۔ کوئی نہ کوئی ورزش ضرور کریں۔ اگر آپ کسی کھیل میں حصہ نہیں لے سکتے تو ورزش اپنے گھر میں کرسکتے ہیں۔ چہل قدمی ایک آسان ورزش ہے۔ سانس کی ورزش بھی بہت آسان اور مفید ہوتی ہے۔ ذہنی اور ارتکاز کے لیے مراقبہ کی مشقیں بھی بہت مفید ہیں۔ میں نے بھی اپنے کئی مریضوں کو مراقبہ کی مشقوں سے زندگی میں بہتری لاتے ہوئے دیکھا ہے۔

مراقبہ کے بارے میں میں تھوڑا بہت تو جانتا تھا، ڈاکٹر صاحب نے بھی مراقبہ کے بارے میں تفصیل سے روشنی ڈالی۔

مجھے کامیاب زندگی کے راستے دکھائی نہیں دے رہے تھے۔ لیکن زیادہ آپشن بھی میرے پاس نہیں تھے لہٰذا ڈاکٹر صاحب سے مراقبہ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کیں اور چند مشقیں اچھی طرح ذہن نشین کیں۔ میں نے اسی رات سے مراقبہ کا آغاز کردیا۔ شروع شروع میں تو مراقبہ کی مشقوں کے دوران بے سکونی رہی۔

چند روز بعد یہ ہوا کہ آنکھیں بند کرتے ہی کانوں میں عجیب و غریب شور کی آوازیں آنے لگتیں اور یہ آوازیں تیز ہوتی جاتی، گھبرا کر میں مراقبہ ختم کردیتا

ایک روز جمعہ کا دن تھا غسل کے بعد سفید کپڑے زیب تن کیے۔ نماز جمعہ ادا کی اور اللہ کے حضور اپنی زندگی کے مسائل کی بہتری کے لیے دعا کی۔ تمام دن مراقبہ کی افادیت کو ذہن میں لاتا رہا۔

رات مراقبہ کے لیے بیٹھ گیا اس روز مجھے کچھ یکسوئی اور ٹھنڈک کا احساس ہوا۔

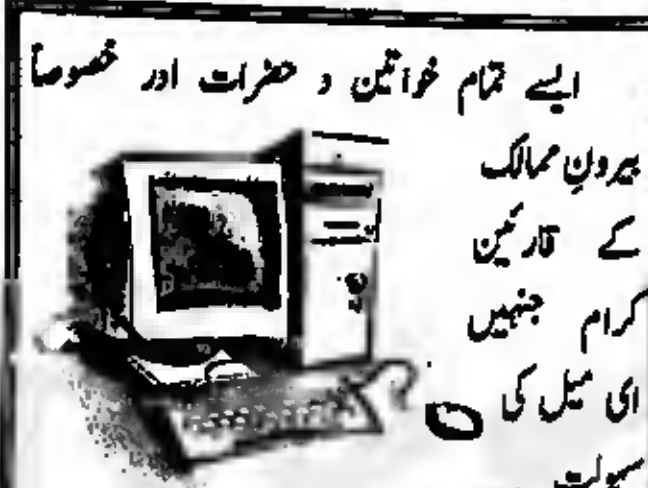
ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا صبح صادق کا منظر نظروں کے سامنے آگیا۔ فضا میں پرندوں کی چہچہاہٹ سنائی دے رہی ہے۔ دیکھا کہ سورج کی ہلکی سرخی آسمان پر پھیلنے لگی ہے اور پھر یہ سرخی دھوپ میں تبدیل ہوگئی۔ صبح ہوا کی خنکی نے اب گرمی کا لبادہ اوڑھنا شروع کردیا۔

ایک روز مراقبہ کے دوران دیکھا کہ سخت حبس اور گرمی ہے۔ درخت ساکت کھڑے ہیں ان پر بسیرا کیے ہوئے پرندے بھی حبس اور گرمی کی وجہ سے بے حال ہورہے ہیں۔ کچھ دیر میں ہی آسمان پر بادل چھانے لگے اور دیکھتے ہی دیکھتے تیز بارش ہونے لگی جب بارش ختم ہوئی تو پوری فضا دھل چکی تھی۔ گرمی کا زور ٹوٹ گیا تھا اور موسم خوشگوار ہوگیا تھا۔ پرندے درختوں پر خوب چہک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت بڑا پارک ہے اور پارک کے چاروں طرف رنگ برنگی پھول کھلے ہوئے ہیں ان پھول پر سینکڑوں تتلیاں اڑتی پھر رہی ہیں۔

مراقبہ کا آغاز ہی کیا تھا کہ خود کو ایک بہت بڑی لائبریری میں پایا۔ ہزاروں کی تعداد میں کتاب سلیقے اور قرینے سے الماریوں میں لگی ہوئی ہیں۔ علم کی پیاس بجھانے والے بڑی تعداد میں ان کتابوں سے فیضیاب ہورہے ہیں۔

مراقبہ سے مجھے کافی ذہنی سکون اور ارتکاز توجہ میں بہتری محسوس ہوتی ہے۔ آگے ایک طویل سفر ہے لیکن ڈاکٹر صاحب نے مجھے یقین دلایا ہے کہ سفر اب سفر اب صحیح سمت میں ہورہا ہے۔

❀

ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرونِ ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت حاصل ہے۔ وہ روحانی ینگ رائٹرز کلب، فکرِ سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال وجواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، اُفق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی اٹیچمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر اٹیچ کرکے ارسال کرسکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔

سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

سلسلۂ عظیمیہ کی تعلیمات

اکیسواں حصہ

دنیا میں جتنے بھی وجود ہیں سب کی تخلیق اللہ تعالیٰ نے فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر وجود کو جیسا کہ وہ ہے اسی طرح تخلیق فرمایا۔ مثال کے طور پر آپ کو کبوتر نظر آتا ہے آپ کو ہرن، بھیڑ، بکری، شیر نظر آتا ہے، ہر نوع کو اللہ تعالیٰ نے اسی طریقے سے تخلیق کیا ہے جیسا کہ وہ ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ چیزیں پہلے کچھ تھیں اور وقت کے بدلنے کے ساتھ ساتھ وہ کچھ اور ہو گئیں۔ جو جیسا ہے۔ ایسی صورت میں اس کی ضروریات کے لحاظ سے اسے تخلیق کیا ہے۔ [illegible] بلی آج سے ایک ہزار سال پہلے بھی ایسی ہی تھی جیسی آج ہے۔ آج سے دو ہزار سال، تین ہزار، پانچ ہزار سال پہلے بھی ایسی تھی۔

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت سے خاص پروگرام کے تحت ہر مخلوق کو تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر بلی کے لئے یہ پروگرام ہے کہ وہ گوشت کھائے گی۔ بکری کے لئے یہ پروگرام ہے کہ وہ گوشت نہیں کھائے۔ وہ پتے وغیرہ کھائے گی۔ کبوتر کے لئے پروگرام ہے کہ دانہ وغیرہ جیسی چیزیں اس کا رزق ہوں گی۔ چیل اور باز گوشت کھائیں گے۔ حالانکہ باز اور کبوتر دونوں ہوا میں اڑتے ہیں۔ کبوتر کی پرواز کافی زیادہ ہے۔ بہت اونچائی پر جاتا ہے۔ اس کی نگاہ بھی تیز ہوتی ہے۔ کئی میل دور زمین پر دانہ دیکھ لیتا ہے لیکن اس کو غذائی ضروریات کے لئے گوشت کی شکل میں پروٹین کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی ضروریات سبزی یا دانہ سے پوری ہو جاتی ہیں مگر چیل یا باز کو اگر گوشت نہ ملے تو یہ کمزور ہونا شروع ہو جائیں گے اور ان کی قوت پرواز اور ان کی زند

سلسلۂ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مربی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔ اس آن لائن کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی اخروی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بَیْتٌ

عموماً لفظ بیت کے معنی گھر اور مکان Home, House کے کیے جاتے ہیں۔ لیکن عربی زبان میں بیت اصل میں بات (ب ی ت) سے مشتق ہے لغوی اعتبار سے جس کے معنی انسان کا رات کو کسی جگہ ٹھہرنا یا سونا کے ہیں۔ لیکن رفتہ رفتہ یہ لفظ انسان کے مسکن، مکان، گھر وغیرہ کے لیے استعمال ہونے لگا۔

بات کا لفظ عموماً رات کو کسی جگہ اقامت پر بولا جاتا ہے۔ اس کی ضد ظَلَّ ہے جو دن میں ٹھہرنے کے لیے بولا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ بیت، بیوت، بیتیت اور بیتکا کی صورت میں کل تقریباً 73 مرتبہ آیا ہے۔ ان آیات میں عام طور پر مٹی، پتھر، چمڑوں اور بالوں سے بنائے گئے گھر کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ تیز رات کو سوچ بچار مشورہ کرنے اور رات کو حملہ کرنے کا ذکر ہے۔

اس کے علاوہ نبی کے گھر والوں کا تذکرہ "اہلِ بیت" کے نام سے اور "بیت العتیق اور بیت المعمور" کے نام سے اللہ کے گھر کا تذکرہ بھی کئی آیات میں کیا گیا ہے۔

ترجمہ: اور خدا ہی نے تمہارے لیے گھروں (بُیُوتِکُمْ) کو رہنے کی جگہ بنایا اور اسی نے چوپایوں کی کھالوں سے تمہارے لیے ڈیرے (بُیُوتًا) بنائے جن کو تم ہلکا دیکھ کر سفر میں کام

لاتے ہو۔ اور ان کی اون اور ریشم اور بالوں سے تم اسباب اور برتنے کی چیزیں (بناتے ہو جو) مدت تک (کام دیتی ہیں)۔" [سورۂ نحل (16): آیت 80]

ترجمہ: "اور تمہارے رب نے شہد کی مکھیوں کو وحی کی کہ پہاڑوں میں اور درختوں میں اور اونچی اونچی چھتریوں میں جو لوگ بناتے ہیں گھر (بُیُوتًا) بنا۔" [سورۂ نحل (16): آیت 68]

ترجمہ: "اور یاد تو کرو جب اس نے تم کو قوم عاد کے بعد سردار بنایا۔ اور زمین پر آباد کیا کہ نرم زمین سے مٹی لے کر محل تعمیر کرتے ہو اور پہاڑوں کو تراش تراش کر گھر (بُیُوتًا) بناتے ہو۔ پس خدا کی نعمتوں کو یاد کرو۔ اور زمین میں فساد نہ کرتے پھرو۔" [سورۂ اعراف (7): آیت 74]

ترجمہ: "اور ہم نے موسیٰ اور اس کے بھائی کی طرف وحی بھیجی کہ اپنے لوگوں کے لئے مصر میں گھر (بُیُوتًا) بناؤ اور اپنے گھروں (بُیُوتَكُمْ) کو قبلہ (یعنی مسجدیں) ٹھہراؤ اور نماز پڑھو۔ اور مومنوں کو خوشخبری سنادو۔" [سورۂ یونس (10): آیت 87]

ترجمہ: "مومنو! اپنے گھروں (بُیُوتِكُمْ) کے سوا دوسرے (کے) گھروں (بُیُوتًا) میں گھر والوں سے اجازت لئے اور ان کو سلام کئے بغیر داخل نہ ہوا کرو یہ تمہارے حق میں بہتر ہے (اور ہم یہ نصیحت اس لئے کرتے ہیں کہ) شاید تم یاد رکھو۔ (البتہ) اگر تم کسی ایسے گھر (بُیُوتًا) میں جاؤ جس میں کوئی بستانہ ہو (اور) اس میں تمہارا اسباب (رکھا) ہو تم پر کچھ گناہ نہیں اور جو کچھ تم ظاہر کرتے ہو اور جو پوشیدہ کرتے ہو خدا کو سب معلوم ہے" [سورۂ نور (24): آیت 27-28]

ترجمہ: "اے ایمان والو! جب تک تمہیں اجازت نہ دی جائے تم نبی (ﷺ) کے گھروں (بُیُوتَ) میں نہ جایا کرو...." [سورۂ احزاب (33): آیت 53]

ترجمہ: "نہ تو اندھے پر کچھ گناہ ہے اور نہ لنگڑے پر اور نہ بیمار پر اور نہ خود تم پر کہ اپنے گھروں (بُیُوتِكُمْ) سے کھانا کھاؤ یا اپنے باپوں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اپنی ماؤں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اپنے بھائیوں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اپنی بہنوں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اپنے چچاؤں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اپنی پھوپھیوں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اپنے ماموؤں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اپنی خالاؤں کے گھروں (بُیُوتِ) سے یا اس گھر سے جس کی کنجیاں تمہارے ہاتھ میں ہوں یا اپنے دوستوں کے گھروں سے (اور اس کا بھی) تم پر کچھ گناہ نہیں کہ سب مل کر کھانا کھاؤ یا جدا جدا اور جب گھروں (بُیُوتًا) میں جایا کرو تو اپنے (گھر والوں کو) سلام کیا کرو (یہ) خدا کی طرف سے مبارک (اور) پاکیزہ (تحفہ) ہے اس طرح خدا اپنی آیتیں کھول کھول کر بیان فرماتا ہے تاکہ تم سمجھو۔" [سورۂ نور (24): آیت 61]

ترجمہ: "نیکی اس بات میں نہیں کہ (احرام کی حالت میں) گھروں (الْبُيُوتَ) میں ان کے پچھواڑے کی طرف سے آؤ بلکہ نیکوکار وہ ہے جو پرہیز گار ہو اور گھروں (الْبُيُوتَ) میں ان کے

دروازوں سے آیا کرو اور خدا سے ڈرتے رہو تاکہ نجات پاؤ۔" [سورۃ بقرہ (2): آیت 189]

ترجمہ: "ان گھروں (بُیُوتٍ) میں (کہ) جن کے بارے میں خدا نے ارشاد فرمایا ہے کہ بلند کیے جائیں اور وہاں خدا کے نام کا ذکر کیا جائے (اور) ان میں صبح و شام اس کی تسبیح کرتے رہیں۔" [سورۃ نور (20): آیت 36]

ترجمہ: "جن لوگوں نے خدا کے سوا (اوروں کو) کارساز بنا رکھا ہے ان کی مثال مکڑی کی سی ہے کہ وہ بھی ایک گھر (بَیْتًا) بناتی ہے اور کچھ شک نہیں کہ تمام گھروں (الْبُیُوتِ) سے کمزور مکڑی کا گھر (لَبَیْتُ) ہے کاش یہ جانتے۔" [سورۃ عنکبوت (29): آیت 41]

نیز اسی طرح بییت کے معنی رات بھر کوئی کام کرنے کے ہیں۔ رات بھر سوچ بچار کرنا، مشورہ کرنا، کسی کام کی تدبیر کرنا، کسی قوم پر رات کو حملہ کرنا، شب خون مارنا، الغرض نیند اور آرام کرنے کے علاوہ ہر وہ کام جو رات کو کیا جائے، بییت کے معنوں میں آتا ہے۔ مالبییوت ان چیزوں کو کہتے ہیں جو رات بھر رکھی رہیں، مثلاً رات کو وہ باسی ہو اور وہ رات کا بچا کھانا، ایسا معاملہ جس کی وجہ سے صاحب معاملہ رات بھر غور و خوض اور سوچ بچار کرتا رہا ہو۔

ترجمہ: "اور جو اپنے پروردگار کے آگے سجدہ کر کے اور (عجز و ادب) سے کھڑے رہ کر راتیں بسر کرتے (یَبِیْتُوْنَ) ہیں۔" [سورۃ فرقان (25): آیت 64]

ترجمہ: "اور یہ لوگ منہ سے تو کہتے ہیں کہ فرمانبردار ہیں لیکن جب تمہارے پاس سے چلے جاتے ہیں تو ان میں سے بعض رات کو تمہاری باتوں کے خلاف مشورے (بَیَّتَ) کرتے ہیں اور جو مشورے (یُبَیِّتُوْنَ) یہ کرتے ہیں خدا ان کو لکھ لیتا ہے۔" [سورۃ نساء (4): آیت 81]

ترجمہ: "یہ لوگوں سے تو چھپتے ہیں اور خدا سے نہیں چھپتے حالانکہ جب وہ راتوں کو ایسی باتوں کے مشورے (یُبَیِّتُوْنَ) کیا کرتے ہیں جن کو وہ پسند نہیں کرتا تو ان کے ساتھ ہوا کرتا ہے اور خدا ان کے (تمام) کاموں پر احاطہ کیے ہوئے ہے۔" [سورۃ نساء (4): آیت 108]

ترجمہ: "اور کتنی ہی بستیاں ہیں کہ ہم نے تباہ کر ڈالیں جن پر ہمارا عذاب (رات کو) آیا جبکہ وہ سوتے تھے (بَیَاتًا) یا (دن کو) جب وہ قیلولہ کرتے تھے۔" [سورۃ اعراف (7): آیت 4]

ترجمہ: "کیا بستیوں کے رہنے والے اس سے بے خوف ہیں کہ ان پر ہمارا عذاب رات کو واقع ہو (بَیَاتًا) اور وہ بے خبر سو رہے ہوں؟" [سورۃ اعراف (7): آیت 98]

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لیے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-1/7-D,1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: خواب ہمیں کیوں نظر آتے ہیں اور ان کی کیا حقیقت و اہمیت ہے؟......

(اختر شاہ۔ جہلم۔ محمد عتیق۔ راولپنڈی)

جواب: ہماری زندگی دو رخوں میں گزرتی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوتا ہے:

"پاک ہے وہ ذات جس نے چیزوں کو دو قسموں پر پیدا کیا"۔ (سورہ یٰسین۔36)

اس آیت کی روشنی میں بات کی جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان یا کائنات میں موجود کوئی بھی نوع یا کسی بھی نوع کا کوئی فرد زندگی گزارنے کے لئے دو رخوں کا محتاج ہے۔ نر اور مادہ، مثبت، منفی وغیرہ۔ اسی طرح نیند اور بیداری بھی ہیں۔ حواس ایک ہیں البتہ حواس میں ردوبدل ہوتا رہتا ہے۔ حواس جب رات کے پیٹرن میں داخل ہوتے ہیں تو خواب بن جاتے ہیں۔ اور حواس جب دن کے پیٹرن میں داخل ہوتے ہیں تو بیداری بن جاتے ہیں۔ بیداری میں زمانیت اور مکانیت ہم پر مسلط ہے۔ اور خواب (روحانی بیداری) ہمیں زمانیت اور مکانیت سے آزاد کر دیتا ہے۔ انسانی زندگی کا نصف لاشعور ہے اور نصف شعور ہے۔ پیدائش کے بعد انسانی عمر کا ایک حصہ غیر شعوری حالت میں گزرتا ہے۔ اگر ہم پوری زندگی میں نیند کا وقت شمار کریں تو وہ عمر کی ایک تہائی سے زیادہ ہوتا ہے۔ غیر شعوری عمر اور نیند کے وقفے ایک جگہ جمع کیے جائیں تو تمام عمر کا نصف ہوں گے۔ یہ وہ نصف ہے جس کو انسان لاشعور کے زیر اثر بسر کرتا ہے۔

ہماری زندگی کا نصف حصہ خواب کی حالت پر مشتمل ہے لیکن ہم نے کبھی نہیں سوچا کہ خواب کیا ہے؟ اس کی حقیقت اور اہمیت کیا ہے؟ اسی لئے عالم خواب ہمارے لئے اب تک ایک سربستہ راز ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عالم

خواب حقیقی ہے اور حالت بیداری اس کا محض عکس ہے، پر تو ہے۔ خواب عالم بیداری کے متوازی سرگرم حقیقی عالم ہے اور بیداری مفروضہ ہے۔ کتنی بڑی غلط فہمی اور کوتاہ نظری ہے کہ عالم خواب کا وہ مختصر حصہ جو بیدار ہونے کے بعد یاد رہ جاتا ہے اسے ہم خواب کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔

خواب کیا ہے.....؟ اس بارے میں مسلم اور غیر مسلم دانشوروں کے اپنے اپنے نظریات ہیں۔

خواب مستقبل بینی [illegible] ہیں۔ سچے خواب دیکھنے کی کیفیت گہری نیند کی حالت میں طاری ہوتی ہے۔ کبھی تصویروں کا احساس ہو [illegible]، کبھی آواز کا، کبھی وزن کا، کبھی خوشی اور مسرت کا، کبھی خوف و غم، حزن و ملال کا لیکن.....

خواب میں اکثر جسمانی تعلقات نفس کے ساتھ قائم رہتے ہیں۔ مگر جوں جوں نفس ترقی کرتا ہے جسم کا تعلق کم ہوتا جاتا ہے۔ نفس اور روح کا تعلق وجدان کی قوت عمل سے بڑھتا جاتا ہے۔

انسان کے لاشعور میں ازل سے ابد تک کا تمام ریکارڈ موجود ہے۔ لاشعور میں سے جس قدر علم حاصل کر لیا جائے دراصل وہی انسان کا شعور ہے۔ لاشعوری ریکارڈ میں سے جتنا زیادہ ریکارڈ کوئی انسان پڑھ لیتا ہے۔ اسی مناسبت سے وہ صاحب ادراک ہو جاتا ہے۔ لاشعوری ریکارڈ ہیں جو ریکارڈ دنیاوی شعور میں نظر نہیں آتا وہ خواب میں نظر آتا رہتا ہے اور جو کچھ نظر آتا ہے واضح ہوتا ہے۔ خواب میں ملنے والے یہی اشارات "الہام" ہیں۔ جو رنگ، جنس، نسل اور مذاہب کی تخصیص کے بغیر ہر انسان کی فطری اور روحانی صلاحیت ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں: "جس کو ہم خواب دیکھنا کہتے ہیں ہمیں روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔"

✿

سوال: بہت سے لوگوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ خواب میں جو کچھ دیکھا جائے وہ کچھ ہی عرصے میں سچ ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی خواب میں جو چیز کھائی جائے اس کا ذائقہ منہ میں بیدار ہونے کے بعد دیر تک رہتا ہے۔ خود میرے ساتھ بھی ایسے چند ایک واقعات پیش آچکے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

(ندیم اقبال قریشی۔ بھریارو)

جواب: خواب دیکھنے کا عمل ہمیں روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔ وہ اس طرح کہ ہم سوئے ہوئے ہیں۔ تمام جسمانی اعضاء بالکل معطل ہیں۔ صرف سانس کی آمد و شد جاری ہے۔ لیکن خواب دیکھنے کی حالت میں ہم چل پھر رہے ہیں، باتیں کر رہے ہیں، سوچ رہے ہیں، غمزدہ اور خوش ہو رہے ہیں یعنی کوئی کام ایسا نہیں ہے کہ جو ہم بیداری کی حالت میں کرتے ہیں اور خواب کی حالت میں نہیں کرتے۔

یہ اعتراض کیا جاتا ہے کہ خواب دیکھنا صرف ایک خیالی چیز ہے اور خیالی حرکات ہیں۔ کیونکہ جب ہم جاگ اٹھتے ہیں تو کیے ہوئے اعمال کا کوئی اثر باقی نہیں رہتا۔ یہ بات درست نہیں ہے۔ ہر شخص کی زندگی میں ایک، دو، چار، دس، ہیں ایسے خواب ضرور نظر آتے ہیں کہ جاگ اٹھنے کے بعد یا تو اسے نہانے اور غسل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے یا کوئی ڈراؤنا خواب دیکھنے کے بعد اس کا خوف اور دہشت دل اور دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے یا جو کچھ خوب

میں دیکھا ہے وہی چند گھنٹے، چند دن یا چند مہینے یا چند سال بعد من و عن بیداری کی حالت میں پیش آتا ہے۔ ایک فردِ واحد بھی ایسا نہیں ملے گا جس نے اپنی زندگی میں اس طرح کا ایک خواب یا ایک سے زائد خواب نہ دیکھے ہوں۔ اس حقیقت کے پیشِ نظر اس بات کی تردید ہو جاتی ہے کہ خواب محض خیالی حیثیت رکھتا ہے۔ اب ہم بیداری کے اعمال اور واقعات نیز خواب کے اعمال اور واقعات کو سامنے رکھ کر دونوں کا موازنہ کرتے ہیں۔

یہ روز مرہ ہوتا ہے کہ ہم گھر سے چل کر بازار پہنچ گئے۔ کسی ایک خاص دکان پر کھڑے ہیں اور سودا خرید رہے ہیں۔ اگر اس وقت کوئی شخص ہم سے سوال کرے کہ دکان پر پہنچنے تک راستے میں آپ نے کیا کیا دیکھا تو ہم فوراً یہ جواب دیتے ہیں کہ ہم نے کچھ خیال نہیں کیا۔ بات یہ معلوم ہوئی کہ بیداری کی حالت میں ہمارے ارد گرد جو کچھ ہوتا ہے۔ اگر ہم پوری طرح متوجہ نہ ہوں تو کچھ نہیں معلوم ہوتا کہ کیا ہوا کس طرح ہوا اور کب ہوا؟

اس مثال سے یہ معلوم ہوا کہ بیداری ہو یا خواب، جب ہمارا ذہن کسی چیز کی طرف یا کسی کام کی طرف متوجہ ہے تو اس کی اہمیت ہے ورنہ بیداری اور خواب دونوں کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ بیداری کا بڑے سے بڑا وقفہ بے خیالی میں گزرتا ہے اور خواب کا بھی بہت سا حصہ بے خبری میں گزر جاتا ہے۔ کتنی ہی مرتبہ خواب کی بڑی اہمیت ہوتی ہے اور کتنی ہی مرتبہ بیداری کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہوتی پھر کیوں کر مناسب ہے کہ ہم خواب کی حالت اور خواب کے اجزاء کی جو زندگی کا نصف حصہ ہے، نظر انداز کر دیں۔

✿

سوال: خیالی خواب اور حقیقی خواب میں کیا فرق ہے، نیز یہ کہ انسان کسی کے بارے میں مسلسل سوچتا ہے تو خیال کی صورت میں خواب میں نظر آجاتا ہے اگر رجحان اچھی باتوں کی طرف ہے تو وہ جو خواب دیکھتا ہے اس کو اچھا کہا جاتا ہے لیکن جب برے خیال خواب بنتے ہیں تو اس کو برا کہہ دیا جاتا ہے حالانکہ وہ بھی خیال ہوتا ہے۔

(روحی خان۔ کوئٹہ)

جواب: کائنات میں کوئی بھی خیال کوئی واہمہ کوئی بھی چیز یہاں بے معنی نہیں ہے ہر خیال کے دو قسم کے معنی نکلتے ہیں یا خیال میں مثبت معنی نکلیں گے یا خیال میں منفی معنی نکلیں گے۔ ایک شیطانی علم ہے ایک رحمانی علوم ہے اور جتنے بھی پیغمبر اس دنیا میں تشریف لائے ان کی یہی تعلیمات رہیں کہ " رحمانی علوم سیکھو، رحمانی علوم سیکھنے کے بعد ان پر عمل کرو تاکہ تم رحمٰن سے قریب ہو جاؤ"۔ شیطانی علوم نہ سیکھو اور شیطانی علوم پر عمل بھی نہ کرو اس لئے کہ شیطانی علوم پر عمل کرنے سے آدمی شیطان سے قریب ہو جائے گا۔ اب ایک انسان کے ذہن میں چوبیس گھنٹے یہی خیال رہتا ہے کہ پیسہ پیسہ، اس کو پیسہ کی ہوس ہے تو ظاہر ہے کہ خواب میں وہ دولت ہی دیکھے گا اور ایک آدمی اس خیال میں رہتا ہے کہ وہ انسانوں کی بھلائی کے لیے کوئی کام کرے، اس کے خیالات جو ہیں وہ خواب میں بھی کام کریں گے۔ کوئی خیال بے معنی نہیں ہوتا ہے یا تو اس میں شیطانیت ہوتی ہے، یا اس میں رحمانیت ہوتی ہے تو پیغمبران علیہم السلام نے شیطانیت کو روکا ہے اور شیطانی خیال سے دور رہنے کی ہدایت کی ہے اور اللہ تعالیٰ سے قریب ہونے کے لئے اور رحمانی علوم سیکھنے کے لئے ہدایت بخشی ہے۔

✿

وردو کے اندر شعوری مزاحمت ٹوٹتی ہے تو سکت اور بڑھتی ہے سکت میں اضافہ کے بعد سالک تیسری منزل میں داخل ہو جاتا ہے اس مقام کو کشف کہتے ہیں۔ کشف کے بعد الہام اور الہام کے بعد معائنہ اور معائنہ کے بعد مشاہدہ ہوتا ہے۔ مشاہدے کے بعد سیر اور سیر کے بعد فتح کا مقام ہے۔ یہ سب مقامات سیاہ نقطے کے ادراک ہیں۔ جیسے جیسے شعور سیاہ نقطے کے قریب ہوتا چلا جاتا ہے اسی مناسبت سے وسعت پیدا ہوتی ہے اور وسعت میں اضافے کے ساتھ شعور کی رفتار میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور یہی رفتار بڑھ کر ساٹھ ہزار گنا ہو جاتی ہے اور جب کسی بندے کے اندر شعوری رفتار ساٹھ ہزار گنا ہو جاتی ہے تو اس کے سامنے فرشتے آجاتے ہیں فتح کے حامل بندہ کی بصیرت اتنی وسعت اختیار کر لیتی ہے کہ وہ ازل سے ابد تک کے معاملات کو کھلی آنکھوں سے دیکھتا اور سمجھتا ہے۔ فتح کے مقام پر مراقبے کی ضرورت نہیں رہتی۔ وہ بندہ جو اللہ کے انعام کے تحت فتح سے واقف ہو جاتا ہے یا جس کے ذہن میں فتح کی رفتار پرواز

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

متحرک ہو جاتی ہے وہ کائنات کے بعید ترین فاصلوں میں نظام شمسی کو بنتا اور طبعی عمر تک پہنچ کر فنا ہوتے دیکھتا ہے۔

کائنات ازل ہے۔ ایسی ازل جس میں کائنات ہر آن ہر لمحہ تخلیق ہو رہی ہے [illegible] طرف تخلیق ہو رہی ہے اور دوسری طرف فنا ہو رہی ہے۔ فنا اور بقا کا یہ نظام ہر لمحہ جاری و ساری ہے۔ فنا اور بقا کے لمحات اتنی تیزی سے جاری اور متحرک ہیں کہ ہم انہیں کسی بھی طرح وقت کے پیمانے میں بند نہیں کر سکتے۔ اسی لیے اس کو سیاہ نقطے کے اندر سیکنڈ کا کھربواں حصہ کہا گیا ہے یعنی ایک سیکنڈ کے کھربویں حصے میں لاشمار کہکشانی نظام تخلیق پاتے ہیں اور اسی لمحے سیکنڈ کے کھربویں حصہ میں فنا ہو جاتے ہیں۔ ہم انسان کی فنا اور بقا کو ٹائم اور اسپیس میں بیان نہیں کر سکتے۔ جس طرح پیدائش کے بعد بچہ ہر آن پیدا ہو رہا ہے اور مر رہا ہے اسی طرح ساری کائنات سیکنڈ کے کھربویں حصہ میں تخلیق ہو رہی ہے اور اسی لمحہ میں فنا ہو رہی ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے۔

قلم لکھ کر خشک ہو گیا۔

فتح کا حال بندہ یہ دیکھتا ہے کہ لاشمار کہکشانی نظام تخلیق ہو رہے ہیں اور لاشمار دور سے گزر کر فنا ہو رہے ہیں۔ فتح کا ایک سیکنڈ ازل سے ابد تک محیط ہوتا ہے اس سے یہ نتیجہ مرتب ہوتا ہے کہ "وقت" محض ایک مفروضہ ہے اور ایک ایسی اطلاع ہے جس اطلاع کو ہم شعوری طور پر محیط کر کے دیکھنا چاہتے ہیں۔ جب کہ وہ محدود نہیں ہے۔

ہم کہتے ہیں کہ زید اخبار پڑھتا ہے اور زید کہتا ہے کہ میں نے اخبار پڑھا۔ میں نے خط لکھا۔ کون کہتا ہے اخبار کس نے پڑھا خط کس نے لکھا....؟ یہ سب زید نے کہا مگر بیان کرنے والا سمجھنے والا زید کا ذہن ہے۔ زید نے کیا کہا! اس کا جاننے والا زید کا ذہن ہے۔ جاننے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ زید نے کیا کام کیا۔ اس کا جاننے والا زید کا ادراک ہے۔ جب ہم زید کے جاننے کا تجزیہ کرتے ہیں تو ہمیں اس کے علاوہ کوئی بات نظر نہیں آتی کہ جاننے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ نہیں ہے۔ زید کے ذہن میں ایک اطلاع وارد ہوئی کہ اخبار پڑھو۔ دوسری اطلاع پر زید نے خط لکھا۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں کہہ سکتے کہ جاننے پڑھنے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ نہیں ہے۔ اخبار پڑھنا خط لکھنا سب اطلاعات ہیں۔

یہ تسلیم کر لینے کے بعد کہ زید کا خط لکھنا اخبار پڑھنا اطلاعات ہیں تو یہ تلاش کرنا ضروری ہو گیا کہ زید کون ہے....؟ اگر ہم ان اطلاعات سے قطع نظر کر لیں تو یہ کہنا کہ زید کون ہے اور زید نے کیا کیا۔ سب بے معنی باتیں ہیں۔

حقیقت صرف یہ ہے کہ زید کے ذہن کو اطلاعات موصول ہوئیں اور اس نے ان اطلاعات کو قبول کیا۔ اطلاع دینے والا بھی ذہن ہے اور قبول کرنے والا بھی ذہن ہے۔ اطلاع دینے والا اور اطلاع قبول کرنے والا وہی سیاہ نقطہ ہے جسے ادراک کہا گیا ہے۔

بادشاہوں کے تعلق سے لوگوں میں ان اہرام کے بارے میں ایک عجیب تجسس پایا جاتا ہے۔ یہ اہرام جنہیں قدیم مصری اپنے فراعین کے لیے اس طرح بناتے تھے کہ مرنے کے بعد بھی ان کے بادشاہوں کے جسم ان مقبروں میں خراب نہ ہوں، اب عام لوگوں کو بھی فائدہ پہنچانے لگے ہیں۔

قدیم مصری قوم اہرام کے فوائد اور اس کے نظریہ و اصول سے بخوبی واقف تھی۔ بے حد جستجو کے بعد بھی ماہرین آثار قدیمہ یہ نہیں بتا سکے کہ ان اہراموں کے بنانے کا اصل سبب کیا تھا....؟ کیا اہرام مردے محفوظ کرنے کے لیے بنائے گئے....؟ کیا ان میں نسل انسانی کی تاریخ محفوظ ہے....؟ کیا اس کے پیچھے کوئی سائنسی مقصد تھا....؟ ایسے بہت سے سوالوں نے سر اٹھا لیا۔ لیکن ان سوالوں کا کوئی صحیح جواب نہیں ملا۔ آخر لاکھوں انسانوں کی محنت اور بے تحاشا دولت خرچ کرنے کا کیا مقصد تھا....؟ شاید ان سوالوں کا جواب اسکندریہ کی لائبریری میں موجود تھا جو دو سو سال پہلے تباہ کر دی گئی۔

ہر اہرام کے تہہ خانوں میں فرعون کی ممی اور فرعون کے سپاہیوں، پالتو جانوروں، غلاموں اور کنیزوں کی ممیاں ملیں۔ ان کے علاوہ ہتھیار، ساز و سامان، زیورات، شہد اور گندم بھی برتنوں میں رکھا ہوا ملا۔ حیرت ہے کہ ہزاروں سال پرانا گندم اور شہد آج بھی تر و تازہ ہے۔

تہذیب مصر لاشیں محفوظ کرنے کے فن میں یکتا تھی۔ لاشوں کے اندرونی حصے (آنتیں، معدہ، دل، دماغ) نکال کر اس کے اندر کیمیائی مرکبات چھڑک کر جسم پر کپڑے لپیٹ دیتے تھے۔ اس کے بعد لاشوں کو اہرام میں رکھ دیا جاتا تھا۔ کیمیائی عمل اور اہرام کی نامعلوم قوت کی وجہ سے لاشیں بالکل محفوظ رہتی تھیں۔ ہزاروں سال گزرنے کے بعد بھی چہرے و جسم پر بوسیدگی کے ذرا بھی آثار نہیں ملے۔

ماہرین فن تعمیر بتاتے ہیں کہ اہرام سے زیادہ مضبوط اور کوئی جیومیٹری کی شکل ممکن نہیں۔ مینار، گنبد اور دوسری تمام شکلوں پر زمینی کشش ثقل مسلسل اثر انداز ہوتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ عمارتیں کمزور ہو کر زمین بوس ہو جاتی ہیں لیکن اہرام کی مخصوص ڈھلوان زمین کی کشش کو باطل کر دیتی ہے۔ اسی وجہ سے اہرام زلزلے، طوفان، بارش اور دوسرے قدرتی حوادث کو برداشت کرتے چلے آ رہے ہیں۔ یہ نسل انسانی کی قدیم ترین تعمیر ہے جو اب بھی جوں کی توں برقرار ہے۔

اہرام کی دیواریں کئی گز موٹی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود یہ 0.008 فیصد تک صحیح ہیں۔ آج ہم فن تعمیر میں بے انتہا ترقی کرنے کے بعد بھی یہ مسئلہ حل نہیں کر سکے کہ ہزاروں ٹن وزنی پتھر کیسے اٹھائے گئے اور ان کو 0.008 فیصد درست ہموار کیسے کیا گیا۔ جبکہ ہماری گھڑیوں کے پرزے بھی اتنے صحیح نہیں ہوتے۔ یہ عظیم الشان اونچائی اور درست زاویے کس طرح بنائے گئے....؟ اور ان کے پیچھے کیا مقاصد تھے....؟

چاند کا فاتح بیسویں صدی کا انسان ابھی تک ان گتھیوں کو نہیں سلجھا سکا ہے۔ سب سے مشہور اہرام غزہ کا ہے جس کا شمار دنیا کے سات عجائبات میں ہوتا ہے۔ اس کی اونچائی 450 فٹ ہے۔ اس اہرام میں لکھی تحریر اور کتبے پائے گئے ہیں جن کو ماہرین ابھی تک نہیں پڑھ سکے ہیں۔ مشہور ہے کہ ان تحریروں میں ان کا ماضی، حال اور مستقبل موجود ہے۔

اہرام کا سارا جادو اس کی مخصوص بناوٹ اور زاویہ میں ہے۔ جیومیٹری کی مخصوص بناوٹ کے اثرات اس میں موجود اشیاء کا پانی خشک کر کے انہیں سڑنے سے محفوظ کر دیتی ہے۔ اس بات کا انکشاف سب سے پہلے ایک

سیاح نے کیا۔ اس سیاح نے اہرام کی سیر کے دوران یہ مشاہدہ کیا کہ اہرام کے اندر بادشاہ کے تہہ خانے میں بہت سی بلیاں مکتے وغیرہ اندر آکر واپس جانے کا راستہ بھول گئے اور وہیں مر گئے۔ مگر ان کے جسم نہیں سڑے۔

اس انکشاف پر سائنسدانوں نے تحقیق شروع کی کہ کیا وجہ ہے کہ یہ جانور اہرام کے اندر مرنے کے بعد سڑے نہیں۔ ابتداء میں یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ اہرام کی بناوٹ، پتھروں یا ہوا میں ایسی کوئی بات ہے جو جسم کو سڑنے نہیں دیتی بلکہ ان میں سے پانی کو بخارات کی شکل میں تیزی سے خارج کرتی رہتی ہے اس وجہ سے یہ اجسام خشک ہو کر گلنے سڑنے سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ مزید تجربات کے بعد سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ اہرام کی بناوٹ میں اس کی جیومیٹری سب سے زیادہ اہم ہے۔

اس طرح سائنسدانوں نے علم نجوم میڈیم اور مخفی علوم کے ماہروں کے ان دعووں کو باطل کر دیا جن کے مطابق اہرام میں ایک پر اسرار روحانی طاقت یا طلسم موجود ہے۔ اس طرح موجودہ انسان نے اہرام کی پر اسرار قوت کے صدیوں پرانے معمہ کا راز پا لیا۔ تاہم سائنسدان اب بھی یہ بات بتانے سے قاصر ہیں کہ اہرام میں یہ حیرت انگیز خصوصیات جیومیٹری کے مخصوص زاویوں اور اہرام کی خاص سمت سے کس طرح پیدا ہو جاتی ہیں۔

اہرام کی اس پر اسرار طاقت سے فائدہ اٹھانے کے لیے آپ کو کروڑوں روپے، لاکھوں ٹن پتھروں اور انجینئروں کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ معمولی گتے یا لکڑی سے بنا ہوا کسی بھی پیمائش کا اہرام اپنے اندر اہرام مصر جیسی ہی خصوصیات رکھتا ہے۔

تجربات کے بعد اہرام سے جو تصدیق شدہ فوائد حاصل ہوئے ان میں سے چند یہ ہیں۔

کھانے کی اشیاء اہرام میں نہیں سڑتیں بلکہ ٹھوس اور حجم میں کم ہو جاتی ہیں اور ان کی قوت اور ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ اہرام میں رکھی ہوئی خشک اجناس مثلاً گیہوں، جو، باجرہ، چاول وغیرہ کیڑوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ تازہ دودھ کو اہرام میں تین سے چار ہفتے تک رکھنے سے بہترین قسم کا پنیر حاصل ہوتا ہے۔ اگر اہرام میں پھلوں اور سبزیوں کے بیج رکھے جائیں تو ان بیجوں سے صحت مند اور زیادہ پھل پھول والے درخت اور سبزیاں پیدا ہوں گی۔ پندرہ دن تک اہرام میں رکھا ہوا پانی جب پودوں کو دیا گیا تو ان کی نشو و نما اور جسامت میں قابل ذکر اضافہ ہوا۔

آٹھ، نوفٹ کے اہرام میں سونے سے نیند کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے اور بیدار ہونے پر زیادہ فرحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اہرام کے اندر چار گھنٹے کی نیند اہرام کے باہر آٹھ گھنٹے کی نیند کے برابر ہے۔ اکثر لوگ یہ شکایت کرتے ہیں کہ انہیں مراقبہ میں کچھ نظر نہیں آتا۔ اگرچہ مراقبہ میں کامیابی حاصل کرنے کے طور طریقے کچھ اور ہیں۔ لیکن اگر ایک بڑے اہرام میں بیٹھ کر مراقبہ کیا جائے تو مراقبہ میں جلدی یکسوئی پیدا ہوتی ہے اور ذہن میں ماورائی اشیاء کا عکس پڑنے لگتا ہے۔ نئے اور واضح خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ دماغی صلاحیتیں بڑھنے لگتی ہیں۔

اہرام زخم بھرنے کی رفتار کو تیز کر دیتا ہے۔ جب زخموں اور چوٹوں کو اہرامی قوت کے زیر اثر لایا گیا تو وہ زخم بہت جلد اچھے ہو گئے۔ آٹھ سے بارہ انچ کے اہراموں نے ان زخموں کو اتنی جلدی ٹھیک کر دیا کہ ڈاکٹر حیران رہ گئے۔ اسی طرح اگر دواؤں کو کچھ عرصہ اہرام میں رکھا جائے تو اس دوا کی تاثیر اور قوت شفا بڑھ

جاتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات اہرام کی اس خصوصیت سے
بہت سے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

اگر اہرام میں ہوتے تک پانی رکھا جائے اور پھر اس
پانی سے چہرہ دھوئیں تو چہرے پر رونق اور سرخی پیدا ہوتی
ہے۔ جلد زیادہ خوبصورت اور ملائم ہو جاتی ہے اور جھریاں
آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔ امریکہ کی ... اور عورتیں
اپنی خوبصورتی میں اضافہ اور حفاظت کے لیے اہرامی پانی
استعمال کرتی ہیں۔ اگر اسی پانی سے سر دھویا جائے تو بالوں
کا گرنا کم ہو جاتا ہے اور بالوں کی افزائش بڑھ جاتی ہے۔

اہرام بنانے کا طریقہ

اہرام تیار کرنے کا طریقہ نہ مشکل ہے نہ مہنگا۔
اہرام کی تیاری میں مندرجہ ذیل چیزیں درکار ہوں گی۔

1۔ اچھی قسم کے چار گتے 2۔ پنسل 3۔ ایک
درست پیمانہ اسکیل 5۔ ایک درست قطب نما
6۔ کٹر 7۔ ٹیپ

کام شروع کرنے سے پہلے یہ بات اچھی طرح ذہن
نشین کر لیں کہ اہرام کا سارا کمال اس کے زاویوں اور سمت
میں پوشیدہ ہے۔ اگر اہرام کی پیمائش اور زاویے میں ذرا سی بھی
غلطی ہوئی تو آپ کی محنت بیکار جائے گی اور اہرام سے
مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوں گے۔ اس لیے اہرام کی
پیمائش اور زاویے پوری توجہ اور دھیان کے ساتھ بنائے جائیں
اور اچھی طرح چیک کرنے کے بعد ہی کاٹا جائے۔

پیمائش 45 انچ ہیں اور اس پر بنی کی وجہ سے اسکوائر
کاغذ ہی بنائیں۔ دیکھیے شکل اول AB اور BC کو بنانا
کریں گے۔ اتنی ہی اہرام کی بلندی میں اضافہ ہوگا۔ لیکن
AB اور BC کی لمبائی بالکل مساوی ہو۔ اب آپ AC کو
ملا دیں۔ اس مثلث کو کاٹ کر علیحدہ کر لیں۔ باقی تین
گتوں پر بھی اسی طرح بالکل یکساں پیمائش کی مثلث بنا کر
کاٹ لیں۔ اب ان چاروں مثلثوں کو اس طرح رکھیں کہ
اسکوائر والے زاویے اوپر کی طرف ہوں۔ دیکھیے
شکل دوم۔ چاروں مثلثوں کے AC کے نصف پر کراس لگا
دیں۔ اب آپ ان مثلثوں کو ٹیپ سے جوڑ دیں۔ شکل سوم
حاصل ہو جائے گی۔

اب آپ قطب نما لیں اور جس جگہ اہرام رکھنا ہو
وہاں پر قطب نما کی مدد سے بہت احتیاط کے ساتھ شمال اور
جنوب کی لکیریں ڈالیں پھر مشرق اور مغرب کی
لکیریں ڈالیں۔

اب آپ اہرام اس طرح رکھیں کہ چاروں مثلث
کے کراس کے نشان چاروں سمتوں پر بالکل ٹھیک بیٹھ جائیں۔
دیکھیے شکل چہارم۔

اہرام کے اندر دو خط جہاں پر خط شمال جنوب اور خط
مشرق مغرب ایک دوسرے کو قطع کرتے ہیں۔ نقطہ Q
ہے۔ BQ کی پیمائش سے اہرام کی اونچائی معلوم ہو جائے
گی۔ نقطہ Q اہرام کا عین وسط ہے۔

اگر بڑے اہرام میں HQ کی پیمائش نو فٹ ہے تو نقطہ Q سے تین فٹ اوپر اہرام کا اثر سب سے زیادہ ہوگا جو کہ 1/3 اونچائی ہے۔ اہرام میں اشیاء رکھنے کے لیے گتے یا لکڑی وغیرہ کا 1/3 اونچائی کا پلیٹ فارم تیار کریں اس کو نقطہ Q پر رکھ دیں۔ پلیٹ فارم کا مقصد اشیاء کو اہرام کی 1/3 اونچائی پر رکھنا ہے تاکہ اہرام بھرپور طریقہ سے عمل کر سکے۔

اہرام کا ٹیسٹ

اہرام بنانے کے بعد یہ معلوم کرنے کے لیے اہرام اور اس کی سمتیں درست ہیں یا نہیں، ایک چھوٹے سائز کے لیے طشت میں تھوڑا سا شہد رکھیں۔ طشت کی ایک جانب شمال اور دوسری جانب جنوب ہو۔ اس کے بعد اس پر اہرام رکھ دیں۔ اگر اہرام اور سمتیں صحیح ہیں تو ایک ہفتہ بعد شہد میں قلمیں بن جائیں گی۔ گاڑھا پن اور چکنے کی خاصیت بڑھ جائے گی۔ اگر نتیجہ اس کے برعکس ہے تو اس کا مطلب ہے کہ یا تو اہرام صحیح نہیں بنا یا اس کی شمال جنوب کی سمت غلط ہے۔

احتیاط

اگر اہرام لکڑی، مٹی، پلاسٹک، گتے یا شیشے سے بنائے جائیں تو اس میں لوہے کی کیل یا کسی دھات کا استعمال نہ کریں۔ ورنہ اہرام کا اثر ختم ہو جائے گا۔ مثلثوں کی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے اہرام کو ٹیوب لائٹ، فریج، ٹی وی اور دوسرے ہائی وولٹیج آلات کے قریب نہ رکھیں۔ اہرام کو ایسی جگہ رکھیں جہاں درجہ حرارت اور ہوا کی نمی میں کم سے کم تبدیلی واقع ہو۔ اہرام میں اشیاء رکھنے کے بعد اہرام کو بار بار اپنی جگہ سے بالکل نہ اٹھائیں۔ پینے کا پانی کم از کم بارہ گھنٹے اہرام میں رکھیں۔ اہرام میں اشیاء رکھنے کے لیے غیر دھاتی برتن استعمال کریں اگر چیزوں کو ڈھانپنے کی ضرورت محسوس ہو تو انہیں باریک کاغذ یا ململ کے کپڑے سے ڈھانکیں۔

اہرام کو ضرورت کے مطابق بالواسطہ یا بلا واسطہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً پہلے ایلومینیم کے پترے (Foil) کو نکال کر اس میں گوشت لپیٹ دیا۔ گوشت کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوا یا کچھ افراد نے ایلومینیم کے فوئل کو دو ہفتے تک اہرام میں رکھنے کے بعد اسے اپنے کپڑوں کے نیچے اس طرح رکھا کہ وہ جسم کو مسلسل چھوتا رہے اور وہ یہ دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے کہ ان کی تھکن سر درد، اور بے خوابی آہستہ آہستہ ختم ہو گئی۔ بہت سی بیماریاں جن میں سر درد، بخار، دمہ، ناک کا بند ہونا، ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا جوڑنا، السر، اعصابی درد، بے خوابی، خارش، پھوڑے وغیرہ شامل ہیں اہرام کی مدد سے جلد ختم ہو گئیں۔ آٹھ، نو فٹ اونچے اہرام میں داخل ہونے کے لیے بند ہونے والا دروازہ اور ہوا کے لیے ایک چھوٹی کھڑکی بنائی جا سکتی ہے۔ اندر بیٹھنے کے لیے اہرام کے عین وسط میں ایک کرسی یا اسٹول رکھ لیں۔

ذیل میں مختلف لوگوں کے اہرام سے متعلق ذاتی تجربات اور تبصرے دیے جا رہے ہیں تاکہ ان تاثرات کے ذریعے اہرام کے استعمال کو [illegible] پر سمجھا جا سکے۔

شکل چہارم

"میں نے ایک فٹ اونچے اہرام کے بیچ میں پکی ہوئی دال رکھ دی۔ یہ دال پانچ دن تک اہرام میں رکھی رہی۔ چھٹے دن اہرام کو اٹھا کر دیکھا تو دال بالکل تازہ تھی۔ البتہ اس میں پانی کم ہو گیا تھا اس کا ذائقہ پہلے سے بہتر ہو گیا تھا۔"

"دو سال قبل میری دونوں ایڑیوں میں السر اور ایگزیما ہو گیا تھا اور چلنے پھرنے سے معذور تھا ڈاکٹروں کے تجویز کردہ مرہم کی نو ٹیوبز استعمال کر چکا تھا لیکن مرض جوں کا توں تھا۔ آخر کار میں نے مرہم کی دسویں ٹیوب اہرام میں رکھ دی اور دو ہفتے بعد اس کو نکال کر استعمال کرنا شروع کیا۔ ساتھ میں چھوٹا اہرام پاؤں پر رکھتا۔ میرا ایگزیما اور السر آدھی ٹیوب میں ہی غائب ہو گیا۔"

"میں نشے کا عادی تھا۔ اہرام میں متواتر بیٹھنے سے اور اہرامی پانی پینے سے میری یہ عادت ختم ہو گئی۔"

"وہ دوائیں جن میں پانی شامل ہوتا ہے اگر ان کو اہرام میں رکھا جائے تو انکی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اگر دوائیں گولیوں کی شکل میں ہیں تو ان کو پانی میں گھول کر چینی کے برتن میں رکھ دیں اور اس برتن کو باریک ململ کے کپڑے یا پتنگ کے باریک کاغذ سے ڈھک کر اس کو اہرام کے بیچوں بیچ رکھ دیں دوائیں بوتل میں ہوں تو اس کا ڈھکن اتار دیں۔"

خمیروں اور معجونوں کو اہرام میں رکھنے سے ان دواؤں کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔"

میری ہتھیلی میں گہرا زخم آیا۔ میں نے زخم کی ڈریسنگ کے بعد روزانہ ہاتھ کو اہرام کے اندر رکھنا شروع کیا۔ ایک ہفتے سے کم مدت میں زخم بھر گیا۔"

"اہرامی دال کھانے سے گیس کی شکایت نہیں ہوتی۔"

"اہرام کے مسلسل استعمال سے غصہ اور طبیعت کی پژمردگی ختم ہو جاتی ہے۔"

"میں ایک افسر ہوں۔ کام کی زیادتی رہتی ہے۔ اکثر و بیشتر تھکن میں مبتلا ہو جاتا تھا۔ میں نے گتے اور لکڑی کی مدد سے آٹھ فٹ اونچا اہرام تیار کیا اور روزانہ تقریباً دو گھنٹے اس میں بیٹھنے لگا۔ تھکن بہت جلد ختم ہو گئی اور ہشاش بشاش رہنے لگا۔ نیند کا وقت کم ہو گیا۔ اور بہت صاف خواب نظر آنے لگے۔ میری کارکردگی میں پچیس فیصد اضافہ ہوا۔"

"میں نے دو اہراموں میں دودھ کی پیالیوں کو رکھا۔ پہلی پیالی کو ڈھک دیا اور دوسری پیالی کھلی رکھی۔ پندرہ دن بعد کھلی ہوئی پیالی کا دودھ پنیر میں تبدیل ہو گیا۔ جبکہ ڈھکی ہوئی پیالی کا دودھ نہایت شیریں دہی میں تبدیل ہو گیا۔"

"دو سال سے میرے کانوں میں برابر تکلیف تھی۔ کوئی بھی دوا مستقل طور پر فائدہ نہیں کرتی تھی۔ ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا۔ میں نے دوا کو اہرام میں دو ہفتہ تک رکھا۔ اس کے بعد اس کو کانوں میں ڈالنا شروع کیا۔ میرے دونوں کان ٹھیک ہو گئے اور میں آپریشن سے بچ گیا۔"

درحقیقت اہرام کے استعمال کے طریقے بے شمار ہیں۔ ہر شخص کسی ماہر کے مشورے سے اپنی ضرورت اور مسئلہ کی نوعیت کے اعتبار سے اہرام کا تجربہ کرکے خود بھی فائدہ اٹھا سکتا ہے اور دوسروں کو بھی فیض پہنچا سکتا ہے۔

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں...

سفرنامہ زیاراتِ ترکی

تحریر و تحقیق: افتخار احمد حافظ قادری

تاریخ اشاعت: مئی 2013ء

ناشر: انجمن خدام غوثیہ

ہدیہ: 325 روپے

صفحات: +128

ترکی کی یہ سرزمین اگر ایک طرف ایوب سلطان میزبانِ رسول حضرت ابو ایوب انصاری کے انوار و تجلیات سے مزین ہے تو دوسری جانب قونیہ حضرت جلال الدین مولانا رومی اور حضرت شمس الدین تبریزی کے فیوض و برکات کی چادر اوڑھے ہوئے ہے۔ اس سفرنامے کے مصنف نے یہ سفر اپنے پیر و مرشد سجادہ نشین قادریہ رزاقیہ سدرہ شریف سید محمد انور گیلانی اور ان کے صاحبزادہ سید حسنین محی الدین گیلانی کی ہمراہی میں کیا۔ اس سفرنامے کا بنیادی موضوع ترکی کے مزاراتِ مقدسہ کی زیارت اور قادری و رفاعی خانقاہوں کا تعارف ہے اس لئے سفرنامہ میں تصوف اور روحانیت کا رنگ نمایاں ہے۔ الفاظ کا چناؤ میں عقیدت اور محبت کا خاص اہتمام نظر آتا ہے۔ سفرنامہ کی کی ابتداء فتح قسطنطنیہ کی تاریخی بشارت نبوی ﷺ سے ہوتی ہے جس کے بعد سلطان محمد فاتح کی تاریخی فتح اور سلاطین عثمانیہ کی عشق رسول ﷺ میں مدینہ منورہ کے لئے کی جانے والی خدمات کو تحقیق اور تفصیل کے ساتھ

بیان کیا گیا ہے۔ مزاراتِ مبارکہ و مساجد اور سلاطین عثمانیہ کی کئی نادر و نایاب تصاویر کے ساتھ ساتھ دورانِ سفر منعقد کی جانے والی ذکر و وجد کی محافل کے پرکیف لمحات بھی تصاویر کی صورت میں قید کر کے شامل کیے گئے ہیں۔ آخری باب میں خانوادۂ قادریہ رزاقیہ کے مختصر حالاتِ زندگی اور شجرہ نسب کو شامل کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ ایران اور

سرگودھا یونیورسٹی میں منعقد کی جانے والی عالمی رومی کانفرنس میں مصنف کے انگریزی زبان میں پڑھے جانے والے مقالاجات اور دیگر تصانیف کی فہرست بھی کتاب کا حصہ ہیں۔

چھپائی عمدہ اور کاغذ بھی اعلیٰ کوالٹی کا استعمال کیا گیا ہے۔

سفر نامہ زیاراتِ شام و دربارِ حبیب (سدرہ شریف تا مدینہ شریف)

تحریر و تحقیق: افتخار احمد قادری

پیشکش: سید حسنین محی الدین گیلانی حموی

تاریخ اشاعت: فروری 2014ء

ہدیہ کتاب: 450 روپے

یہ سفرنامہ سفر آستانہ قادریہ گیلانیہ سدرہ شریف سے شروع ہوتا ہے جس کی منزل براستہ شام مدینہ شریف میں ملتی ہے۔ احادیث مبارکہ کی روشنی میں شام کی تاریخ اس کی فضیلت اور اہمیت، عاشقانِ رسول اور اہل بیعت کے مزاراتِ مبارکہ کا احوال پڑھ کر دل میں روحانی کیفیات پیدا ہو جاتیں ہیں۔ بصری، دمشق، حلب، حمص، حماہ اور جبلہ کی تاریخی اور روحانی اہمیت قابلِ ذکر ہے۔ تحریر سادہ مگر عقیدت کے رنگ میں ڈوبی ہوئی ہے۔ مدینہ منورہ کا روح پرور احوال، مسجد نبوی کا اندرونی منظر اور مقامات کی تاریخ و اہمیت مع رنگین تصاویر متاثر کن ہے۔ مدینہ شریف میں خلفاء راشدین اور اصحاب اکرام کے متبرک اور تاریخی مکانات کے ساتھ ساتھ تاریخی کنوؤں اور پہاڑوں کی تفصیل، اس سفرنامے کو رہنما کی حیثیت دیتی ہے۔ سفرنامے کی ایک اور اہم موضوع فاتح بیت المقدس سلطان صلاح الدین ایوبی کی سوانح حیات اور صلیبی جنگوں کے خلاف تاریخی فتح پر تفصیلی مضمون قابلِ ستائش ہے۔

آخری صفحات میں مصنف کی تحریر کردہ کتابوں کی فہرست کے ساتھ ان کو حاصل ہونے والے اعزازت اور روحانی سعادات کا مختصر تذکرہ بھی شامل ہے۔

چھپائی اور کاغذ کے معیار کا خاص خیال رکھا گیا ہے۔

دہی کا روزانہ استعمال ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے.....

برطانیہ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں دہی کے روزانہ استعمال کو ذیابیطس سے حفاظت کے لیے مفید قرار دیا گیا ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی میں ہونے والی اس تحقیق کے مطابق روزانہ دہی کا ایک پیالہ کھانے سے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے کا خطرہ اٹھائیس فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

پنجاب کا خوبرو اور خوش دل شہر
خوشاب

"خوشاب" فارسی کے دو الفاظ "خوش" اور "آب" کا مرکب ہے جس کے معنی ہیں میٹھا یا اچھا پانی۔ مقامی روایت کے مطابق شیر شاہ سوری نے جب پہلی مرتبہ اپنی فوج کے ساتھ یہاں پڑاؤ ڈالا تو یہاں کا پانی پیتے ہی بے ساختہ کہہ اٹھے "ایں خوش آب است" بس تب سے اس شہر کا نام خوشاب پڑ گیا۔ اس طرح کی ایک روایت شاہ شمس تبریزی سے بھی منسوب ہے۔

پہاڑ، دریا، میدان، ریگستان خوشاب میں زمین کے سارے رنگ نظر آتے ہیں۔ اس کے شمال میں کوہ نمک ہے۔ مشرق سے مغرب کو پھیلے ہوئے اس پہاڑی سلسلے کا سب سے بلند پہاڑ سکیسر ہے۔ مشہور وادی سون سکیسر واقع ہے۔ کوہ نمک کے دامن میں مشرق سے مغرب کی طرف پھیلا ہوا وسیع میدانی علاقہ ہے۔ اس میدان کا شمالی حصہ بارانی اور جنوبی حصہ نہری ہے۔ اس علاقے میں برساتی ندی نالے ہیں جنہیں "واہن" کہتے ہیں۔

دریائے جہلم کے مغرب میں خوشاب کا قصبہ

حصہ ریگستانی ہے جو "تھل" کہلاتا ہے۔ پہلے یہاں دور تک ریت کے ٹیلے ہوتے تھے، لیکن اب نہروں کی وجہ سے تھل کا بیشتر حصہ آباد ہو گیا ہے۔ خوشاب کے مشرق میں دریا کے ساتھ کچے کا علاقہ ہے جو "کدھی" کہلاتا ہے۔ یہاں طغیانی اور کٹاؤ کے عمل سے شہر کو خاصا نقصان پہنچتا رہا ہے۔ اس علاقے میں جنگل بیلے بن گئے ہیں۔

ڈھائی ہزار مربع میل میں پھیلے ضلع خوشاب کی حدیں شمال میں جہلم اور چکوال سے ملتی ہیں۔ مشرق میں دریائے جہلم کے اس پار ضلع سرگودھا ہے، جنوب میں جھنگ اور مغرب میں میانوالی اور بھکر کے اضلاع واقع ہیں۔

چار بڑی سڑکیں خوشاب کو ملک کے دوسرے حصوں سے ملاتی ہیں۔ سرگودھا سے ریلوے لائن کے ساتھ، میدانی علاقے سے ہو کر آنے والی سڑک خوشاب سے گزر کر میانوالی میں داخل ہو جاتی ہے۔ دوسری اہم سڑک خوشاب سے کٹھ سگھرال ہوتی ہوئی دشوار پہاڑی راستے سے گزر کر پرہستہ بیل، جہلم پہنچتی ہے۔ راولپنڈی جانے کا یہی راستہ ہے۔ تیسری سڑک نوشہرہ کے راستے سیکسر تک جاتی ہے۔ جبکہ چوتھی سڑک خوشاب سے جوہر آباد، چوک گروٹ، جوڑہ اور مجوکہ ہوتی ہوئی جھنگ چلی جاتی ہے۔ ان کے علاوہ کئی ذیلی اور چھوٹی سڑکیں شہر میں رابطہ کا کام دیتی ہیں۔

خوشاب کا ریلوے اسٹیشن، جنکشن ہے۔ خوشاب، ملکوال سیکشن پر پہلی مرتبہ ٹرین 1900ء میں چلی جبکہ سرگودھا کندیاں سیکشن پر ٹرین کا آغاز 1931ء میں ہوا۔ بسوں اور ویگنوں کی کثرت کی وجہ سے سڑک کے ذریعہ سفر مقابلتاً آسان ہے اس لیے لوگ ٹرین میں زیادہ سفر نہیں کرتے۔ دریائے جہلم کو پار کرنے کے لیے یہاں ایک پل "خوشاب برج" کے نام سے 1931ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ پل، ریل اور سڑک دونوں کو ملاتا ہے۔ اس پل پر ریلوے لائن کے دونوں جانب گاڑیوں کی آمد و رفت کے لیے سڑکیں ہیں۔ ایک نیا پل پرانے پل کے ساتھ زیر تعمیر ہے۔

خوشاب میں آج بھی زیادہ تر لوگ آپس میں مل کر رہنا یعنی جوائنٹ فیملی سسٹم میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ شہر کی فصیل کے اندر والا شہر اس جوائنٹ فیملی سسٹم کی علامت ہے جس نے پورے شہر کو ایک خاندان بنا دیا ہے اور یہاں محبت، خلوص یگانگت اور بھائی چارے کے جذبات و احساسات رشتوں کے بندھنوں کو مضبوط کیے ہوئے ہیں۔ مقامی رہن سہن نہایت سادہ ہے۔ لوگ جیسے ہیں ویسے ہی نظر آتے ہیں۔ بزرگوں کا احترام، بچوں سے شفقت اور مہمان نوازی یہاں کی دیرینہ روایات ہیں۔

پنجابی زبان کے پانچ لہجے ہیں لیکن ان میں سے معیاری ادبی لہجہ "لہندی" سمجھا جاتا ہے۔ لہندی لہجہ کی آواز خوشاب کی فضاؤں میں مٹھاس گھولتی ہے۔ پنجاب کے تمام صوفی شعراء کی شاعری اس لہجہ میں ہے۔ یہاں کے لوگ گیت پنجابی لوک ادب میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ یہ لوک گیت خوشاب کے رسم و رواج کا آئینہ ہیں پیدائش، شادی، مرگ غرض زندگی کے ہر مرحلے کے لیے جہاں بہت سی رسم و روایات ہیں، وہیں ہر موقع کی مناسبت سے لوک گیت بھی ہیں جو یہاں کی تہذیب اور ثقافت کا ورثہ

ہیں۔ لوک فنکاروں کے حوالے سے کئی میراثیاں اور وٹے والی قابل ذکر ہیں۔

شلوار قمیض اور خاص طرز کا دیسی کرتا، جس کی سلائی ماہر کاریگر ہی کر سکتا ہے، یہاں کا عام لباس ہے۔ اس کے ساتھ سبز یا نیلی دھاری، کناری والی لنگی یا لاچا پہنا جاتا ہے۔ پرنا یا پگڑی لباس کا لازمی حصہ ہوتی ہے۔ خواتین میں بھی کرتا، شلوار اور لنگی کا رواج ہے۔ بعض خواتین شلوار قمیض بھی پہنتی ہیں۔ دوپٹوں اور قمیصوں پر کشیدہ کاری کے دیدہ زیب نمونے یہاں کی خواتین کی ہنر مندی اور ذوق لطیف کا ثبوت بن کر چمکتے ہیں۔

مقامی کھیلوں میں سب سے مقبول نیزہ بازی ہے جسے "چیلی" کہا جاتا ہے۔ اس شوق کی خاطر یہاں خوبصورت اور اعلیٰ نسل کے گھوڑے پالے جاتے ہیں۔ کئی ڈیروں میں گھوڑے کے اصطبل موجود ہیں۔ کبڈی سے ملتا جلتا کھیل، پر کوڈی بھی عام کھیلا جاتا ہے۔ ہر سال "جشن خوشاب" کے موقع پر ان کھیلوں کے مقابلے ہوتے ہیں۔ کل پاکستان ہاکی ٹورنامنٹ بھی پابندی سے منعقد ہوتا ہے۔

خوشاب کے موسم دھنک کے رنگوں کی طرح ہیں۔ گرمیوں میں ایک طرف درجہ حرارت تینتالیس درجہ سینٹی گریڈ ہوتا ہے اور دوسری طرف وادیٔ سون میں لوگ لحاف اوڑھے ہوتے ہیں۔ سردیوں میں سارا علاقہ کہرے کی چادر اوڑھ لیتا ہے اور ژالہ باری، آندھیاں اور تیز ہواؤں کے جھکڑ زور دکھاتے ہیں۔

وادیٔ سون سیکسر سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلند ہے اور وسطی کوہ نمک کی سب سے حسین وادی ہے۔

خوشاب کے لوگ زیادہ تر دو پیشوں سے منسلک ہیں۔ ایک فوجی ملازمت اور دوسرا کاشت کاری۔ زراعت کا انحصار بارش پر ہوتا ہے، جو کبھی ہوتی ہے اور کبھی نہیں ہوتی۔ شہتوت، انجیر، خوبانی، آلو بخارا اور دوسرے میوے یہاں کثرت سے ہوتے ہیں۔ پھلوں میں مالٹا اتنی شہرت رکھتا ہے کہ خوشاب کو مالٹے کا گھر کہا جاتا ہے۔ چنا یہاں کی بڑی فصل ہے۔ دیگر اجناس کی کاشت بھی ہوتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل یہاں زیتون، پستہ اور زعفران کی کاشت کا تجربہ کیا گیا جو کامیاب رہا۔ اب ان فصلوں کی پیداوار بڑھانے کے لیے کوششیں کی جا رہی ہیں۔ ریشم کے کیڑے پالنے پر بھی توجہ دی جا رہی ہے۔ زراعت کے حوالے سے مویشیوں کی پرورش بھی آمدنی کا ایک ذریعہ ہے۔ دنبوں اور بھیڑوں کی ایک خاص نسل جو "کجلا" کہلاتی ہے، اس کی خاص طور پر، پرورش

کی جاتی ہے۔

وادی سیکسر میں کئی مقامات قابل دید ہیں۔ پہاڑ کی چوٹی پر بنا واپڈا کا ریسٹ ہاؤس اپنی خوبصورتی کی وجہ سے مشہور ہے۔ ریسٹ ہاؤس کے قدموں میں قدرتی جھیل "اُچھالی" ہے۔ جس کا موتیوں جیسا صاف پانی چمکیلی کرنوں سے مل کر ایک خواب آگیں تصور پیدا کرتا ہے۔ سیکسر کے جنوب میں راجپوت راجاؤں کے محلات کے کھنڈر اور بدھ گپھاؤں کے آثار بھی قابل دید ہیں۔ بعض غاروں کے نقش و نگار اس دور کی تہذیب کے عکاس ہیں۔

خوشاب کی تہذیب میں "دارے" بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ انھیں چوپال کہا جا سکتا ہے۔ ہر برادری کا ایک دارہ ہوتا ہے جو بیک وقت شادی ہال، پنچایت روزے کھلنے کی جگہ اور دکھ سکھ بانٹنے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ طرزِ تعمیر کے حوالے سے قدامت اور جدت کا ملا جلا امتزاج ہوتے ہیں۔ ہر دارہ برادری کے کسی بزرگ نے تعمیر کرایا ہوا ہے بعد کی نسلیں اس کی وسعت اور تزئین کراتی رہتی ہیں۔ بعض دارے کئی کنال پر محیط ہیں۔ دن بھر کے کام کے بعد شام کی بیٹھک میں جب یہاں کوئی میاں محمد بخش کا کلام یا وارث شاہ کی ہیر گا کر سناتا ہے۔ ساری محفل دم بخود ہو کر سنتی ہے۔ داستان گوئی اور شعر و شاعری کی محفلیں بھی یہیں جمتی ہیں۔ لیکن اب جدید زندگی کے بڑھتے ہوئے اثر کی وجہ سے داروں کی اہمیت کم ہوتی جا رہی ہے۔

خوشاب زمانۂ قدیم سے سوتی کپڑے کی بڑی منڈی رہا ہے۔ ایک زمانے میں یہاں سوت کاتنے، کھڈی پر کپڑا بُننے اور کپڑا رنگنے کے سوا دوسرا کام نظر نہیں آتا تھا۔ شہر میں چھ سو سے زیادہ کھڈیاں تھیں۔ یہاں کی سوتی لنگی، ملا چا اور کھیس اب بھی نہایت خوبصورتی اور شہرت کا حامل ہیں۔ آج یہ شعبہ گھریلو صنعت کا درجہ رکھتا ہے۔

"ڈھوڈا" خوشاب کی شہرت کی ایک اور وجہ ہے۔ جو ملتان کے سوہن حلوے سے ملتی جلتی مٹھائی ہے اور اپنی منفرد لذت اور خصوصیت کی بنا پر ملک بھر میں مقبول ہے۔ یہ گندم، گھی، دودھ، کھوئے، خشک میوے اور شکر سے تیار کی جاتی ہے۔ خوشاب میں داخل ہوتے ہی قطار اندر قطار ڈھوڈے کی دکانیں دیکھ کر نو وارد کو حیرت ہوتی ہے۔

دنیا کی دوسری بڑی نمک کی کان "کھیوڑہ سالٹ مائن" خوشاب میں واقع ہے۔ دیگر معدنیات میں فائر کلے، کوئلہ، سیلیکا، جپسم، ڈولومائٹ، چونے کا پتھر اور سنگ مرمر پایا جاتا ہے۔

خوشاب کی ترقی کا سفر جاری ہے۔ نئے کارخانے لگائے جا رہے ہیں، زراعت میں نئے تجربے کیے جا رہے ہیں۔ شہر میں جدید طرز کی عمارتیں اس کی خوبصورتی میں اضافہ کا باعث ہیں۔

☪

ریچھ کا شکار

محمد جاوید۔حیدرآباد

ایک علاقہ چاروں طرف سے بلند پہاڑوں سے گھرا ہوا تھا، جس میں صاف شفاف پانی کی ندیاں بہتی تھیں۔ اس وادی کے مقام پر ایک خوبصورت کوٹھی میں احسن کے والد جو محکمہ جنگلات کے افسر تھے، رہا کرتے تھے۔ احسن اور اس کا چھوٹا بھائی ضیاء دونوں گرمیوں کا موسم اپنے والد کے پاس ہی گزارا کرتے۔

ایک روز دونوں بھائی سیر کو نکلے۔ چونکہ اس علاقے میں جنگلی جانوروں کا ہر وقت خطرہ رہتا تھا، اس لیے باہر جاتے وقت احسن اپنی شکاری بندوق ہمیشہ ساتھ لے جاتا اور آج بھی بندوق اس کے پاس ہی تھی۔

دونوں بھائی اطمینان سے باتیں کرتے چلے جا رہے تھے کہ احسن نے ضیا کا بازو پکڑ کر اسے ایک دم ٹھہرا دیا۔

کیا ہے....؟ ضیا نے گھبرا کر پوچھا اور پھر احسن کی طرف دیکھنے لگا۔ احسن نے اسے خاموش کرنے کے لیے اس کے منہ پر اپنا دایاں ہاتھ رکھ دیا اور پھر فوراً ہی بندوق تان کر سامنے فائر کر دیا۔ فائر کے ساتھ ہی احسن سڑک کے پار جھاڑیوں کی طرف بھاگا اور ضیا کو بھی اپنے پیچھے پیچھے بھاگنے کو کہا۔ اب ضیا نے دیکھا کہ سامنے سے ایک ریچھ کا بچہ لنگڑاتا ہوا بڑے عجیب انداز سے ان کی طرف چلا آ رہا ہے۔ وہ گولی کھا کر زخمی ہو چکا تھا۔ جونہی وہ ان کے قریب آیا، اس نے اپنا منہ اور دونوں پنجے ان پر حملہ کرنے کے لیے اوپر اٹھائے، اسی وقت احسن نے آگے بڑھ کر بندوق کا دستہ ریچھ کے منہ پر زور سے دے مارا جس سے اس کے منہ سے خون بہنے لگا۔ ریچھ زخمی تو ہو ہی چکا تھا، دوسری ضرب کھا کر زمین پر گرا اور کچھ دیر تڑپنے کے بعد وہیں ختم ہو گیا۔ احسن نے خوشی کا ایک نعرہ لگایا اور ضیا کو ایسی نظروں سے دیکھنے لگا، گویا اس کی زبان سے اپنی بہادری کی تعریف سننا چاہتا ہے۔

لیکن مجھے تو اس پر رحم آتا ہے تم نے اس بے چارے کو مارا کیوں۔ ضیا نے کہا۔

"کیوں مارا....؟" یہ موذی جانور ہے۔ نہ مارتے تو یہ ہمیں مار ڈالتا۔ احسن نے مردہ ریچھ کی طرف دیکھتے ہوئے کہا اور پھر ضیا کی طرف دیکھنے لگا لیکن ضیا نے اس کی بات نہ سنی کیوں کہ اس کی توجہ کسی اور طرف

چلی گئی تھی۔ وہ گھبرا کر ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ اس کے کانوں میں کچھ فاصلے پر سے خوفناک قسم کی آواز آرہی تھی اور اب اس آواز کو دونوں بھائی سن رہے تھے۔ یہ آواز لحہ بہ لحہ نزدیک آنے لگی، اچانک احسن نے گھبرا کر ضیا کو دونوں کندھوں سے پکڑ لیا۔

ریچھ! ریچھ آگیا۔

گھبراہٹ میں یہ الفاظ اس کے منہ سے نکلے اور سامنے ایک بہت بڑا سیاہ ریچھ نمودار ہوا۔ وہ اپنے سر کو زمین کی طرف جھکائے بڑے خطرناک انداز سے آرہا تھا۔

دونوں بھائیوں پر ریچھ کی دہشت اس قدر چھائی کہ انہیں کچھ سوجھتا ہی نہ تھا۔ بندوق احسن کے ہاتھ میں تھی۔ لیکن اسے اندازہ تھا کہ گولی بھرنے اور نشانہ باندھنے سے پہلے ہی ریچھ اسے آلے گا۔ وہ بندوق زمین پر پھینک کر قریب کے ایک درخت پر چڑھ گیا ساتھ ہی ضیا کو بھی فوراً دوسرے درخت پر چڑھنے کی ہدایت کی۔

ریچھ نہایت تیزی سے ادھر ادھر زمین کو سونگھتا ہوا اپنے بچے کے قریب آیا اور اسے چاروں طرف سے ہلا جلا کر سونگھنے لگا۔ ریچھ سونگھ کر معلوم کرلیتا ہے کہ لاش میں جان ہے یا نہیں۔ جب اسے یقین ہوگیا کہ بچہ مرچکا ہے تو اس نے ایک دردناک چیخ ماری جس سے سارا جنگل ہل گیا۔ دونوں بھائیوں کے دل بھی دہل گئے۔ اب ریچھ لاش کو چھوڑ کر ان دونوں کی طرف لپکا۔ غصے کے مارے اس کی آنکھیں سرخ ہورہی تھیں۔

پہلے وہ اس درخت کے قریب آیا جس پر خوفزدہ احسن بیٹھا ہوا تھا۔ ریچھ نے اپنا بھاری سر اوپر اٹھا کر اس کی طرف دیکھا اور پھر اپنے پنجے درخت پر جما کر اس پر چڑھنا شروع کر دیا۔ دور ایک درخت پر بیٹھا ضیا بھی یہ نظارہ دیکھ رہا تھا اور خوف سے لرز رہا تھا۔

ابھی ریچھ احسن تک پہنچا نہ تھا کہ احسن چھلانگ لگا کر اسی درخت کے ساتھ والی شاخ پر کود گیا۔ ریچھ دوسری شاخ تک نہ جاسکتا تھا۔ اس لیے وہ اب نیچے اتر آیا تاکہ نیچے سے دوسری شاخ کی طرف جاسکے۔

اسی دوران میں ضیا نے اپنے بھائی کی جان بچانے کے لیے اپنے آپ کو خطرے میں ڈال دیا۔ اس نے درخت سے نیچے اتر کر زمین پر پڑی ہوئی بندوق اٹھائی اور گولی بھر کر ریچھ پر نشانہ لگایا۔ ریچھ جو ابھی درخت کے تنے پر ہی چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا زخمی ہو کر ایک دم مڑا اور احسن کو چھوڑ کر ضیا کی طرف دوڑا جو اب بندوق پھینک کر دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔ دونوں کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا تھا۔ ریچھ نے اپنا اگلا پنجہ اسے مارا جس سے وہ زخمی ہونے سے تو بچ گیا لیکن اس کی لٹکتی ہوئی قمیض کے ٹکڑے علیحدہ ہو کر ریچھ کے پنجے میں رہ گئے اور ریچھ پھسلتا ہوا زمین پر آگیا۔ احسن نے دوسرے درخت پر سے بھائی کو آواز دی کہ اوپر چڑھ جائے کیونکہ ریچھ دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔

اب جب احسن کو ضیا کی جان خطرے میں نظر آئی تو وہ درخت پر سے اترا اور بندوق اٹھا کر ریچھ پر گولی چلا دی۔ ریچھ جو ضیا سے اب چند فٹ کے فاصلے پر تھا گولی کھاتے ہی دھڑام سے زمین پر آگرا۔ اس دوسری گولی کا زخم اتنا کاری ثابت ہوا کہ وہ گرتے ہی

چلی گئی تھی۔ وہ گھبرا کر ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ اس کے کانوں میں کچھ فاصلے پر سے خوفناک قسم کی آواز آرہی تھی اور اب اس آواز کو دونوں بھائی سن رہے تھے۔ یہ آواز لحہ بہ لحہ نزدیک آنے لگی، اچانک احسن نے گھبرا کر ضیا کو دونوں کندھوں سے پکڑ لیا۔

ریچھ! ریچھ آگیا۔

گھبراہٹ میں یہ الفاظ اس کے منہ سے نکلے اور سامنے ایک بہت بڑا سیاہ ریچھ نمودار ہوا۔ وہ اپنے سر کو زمین کی طرف جھکائے بڑے خطرناک انداز سے آرہا تھا۔

دونوں بھائیوں پر ریچھ کی دہشت اس قدر چھاگئی کہ انہیں کچھ سوجھتا ہی نہ تھا۔ بندوق احسن کے ہاتھ میں تھی۔ لیکن اسے اندازہ تھا کہ گولی بھرنے اور نشانہ باندھنے سے پہلے ہی ریچھ اسے آلے گا۔ وہ بندوق زمین پر پھینک کر قریب کے ایک درخت پر چڑھ گیا ساتھ ہی ضیا کو بھی فوراً دوسرے درخت پر چڑھنے کی ہدایت کی۔

ریچھ نہایت تیزی سے ادھر ادھر زمین کو سونگھتا ہوا اپنے بچے کے قریب آیا اور اسے چاروں طرف سے ہلا جلا کر سونگھنے لگا۔ ریچھ سونگھ کر معلوم کرلیتا ہے کہ لاش میں جان ہے یا نہیں۔ جب اسے یقین ہوگیا کہ بچہ مرچکا ہے تو اس نے ایک دردناک چیخ ماری جس سے سارا جنگل ہل گیا۔ دونوں بھائیوں کے دل بھی دہل گئے۔ اب ریچھ لاش کو چھوڑ کر ان دونوں کی طرف لپکا۔ غصے کے مارے اس کی آنکھیں سرخ ہورہی تھیں۔

پہلے وہ اس درخت کے قریب آیا جس پر خوفزدہ احسن بیٹھا ہوا تھا۔ ریچھ نے اپنا بھاری سر اوپر اٹھا کر اس کی طرف دیکھا اور پھر اپنے پنجے درخت پر جما کر اس پر چڑھنا شروع کر دیا۔ دور ایک درخت پر بیٹھا ضیا بھی یہ نظارہ دیکھ رہا تھا اور خوف سے لرز رہا تھا۔

ابھی ریچھ احسن تک پہنچا نہ تھا کہ احسن چھلانگ لگا کر اسی درخت کے ساتھ والی شاخ پر کود گیا۔ ریچھ دوسری شاخ تک نہ جاسکتا تھا۔ اس لیے وہ اب نیچے اتر آیا تا کہ نیچے سے دوسری شاخ کی طرف جاسکے۔

اسی دوران میں ضیا نے اپنے بھائی کی جان بچانے کے لیے اپنے آپ کو خطرے میں ڈال دیا۔ اس نے درخت سے نیچے اتر کر زمین پر پڑی ہوئی بندوق اٹھائی اور گولی بھر کر ریچھ پر نشانہ لگایا۔ ریچھ جو ابھی درخت کے تنے پر ہی چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا زخمی ہو کر ایک دم مڑا اور احسن کو چھوڑ کر ضیا کی طرف دوڑا جو اب بندوق پھینک کر دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔ دونوں کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا تھا۔ ریچھ نے اپنا اگلا پنجہ اسے مارا جس سے وہ زخمی ہونے سے تو بچ گیا لیکن اس کی لٹکتی ہوئی قمیض کے ٹکڑے علیحدہ ہو کر ریچھ کے پنجے میں رہ گئے اور ریچھ پھسلتا ہوا زمین پر آگیا۔ احسن نے دوسرے درخت پر سے بھائی کو آواز دی کہ اوپر چڑھ جائے کیونکہ ریچھ دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔

اب جب احسن کو ضیا کی جان خطرے میں نظر آئی تو وہ درخت پر سے اترا اور بندوق اٹھا کر ریچھ پر گولی چلادی۔ ریچھ جو ضیا سے اب چند فٹ کے فاصلے پر تھا، گولی کھاتے ہی دھڑام سے زمین پر آگرا۔ اس دوسری گولی کا زخم اتنا کاری ثابت ہوا کہ وہ گرتے ہی

طوطا

نیلو نے اک طوطا پالا
پیارا پیارا بھولا بھالا

چونچ تھی لال اور پنکھ ہرے تھے
قدرت نے کیا رنگ بھرے تھے

نیلو لاکھ پڑھاتی اس کو
بات نہ کوئی آتی اس کو

چپ چاپ بیٹھا اونگھتا رہتا
ہر کوئی اس کو بدھو کہتا

بلی بولے مرغا بولے
طوطا لیکن چونچ نہ کھولے

اک دن نیلو نیند سے جاگی
صحن میں آئی بھاگی بھاگی

صحن میں تھا طوطے کا پنجرا
کھانچے کے اوپر تھا مرغا

مرغا بھی بولا ککڑوں کوں
طوطا بھی بولا ککڑوں کوں

ضائع ہو گیا۔

ضیاء جو درخت کی بہت اونچی شاخ پر بیٹھا تھا، جب ریچھ کو اس طرح زمین پر گرتے دیکھا تو اس نے خیال کیا کہ شاید ریچھ کو گولی نہیں لگی بلکہ اس نے درخت پر سے احسن پر چھلانگ لگا دی ہے اور اب وہ احسن کو زندہ نہیں چھوڑے گا۔

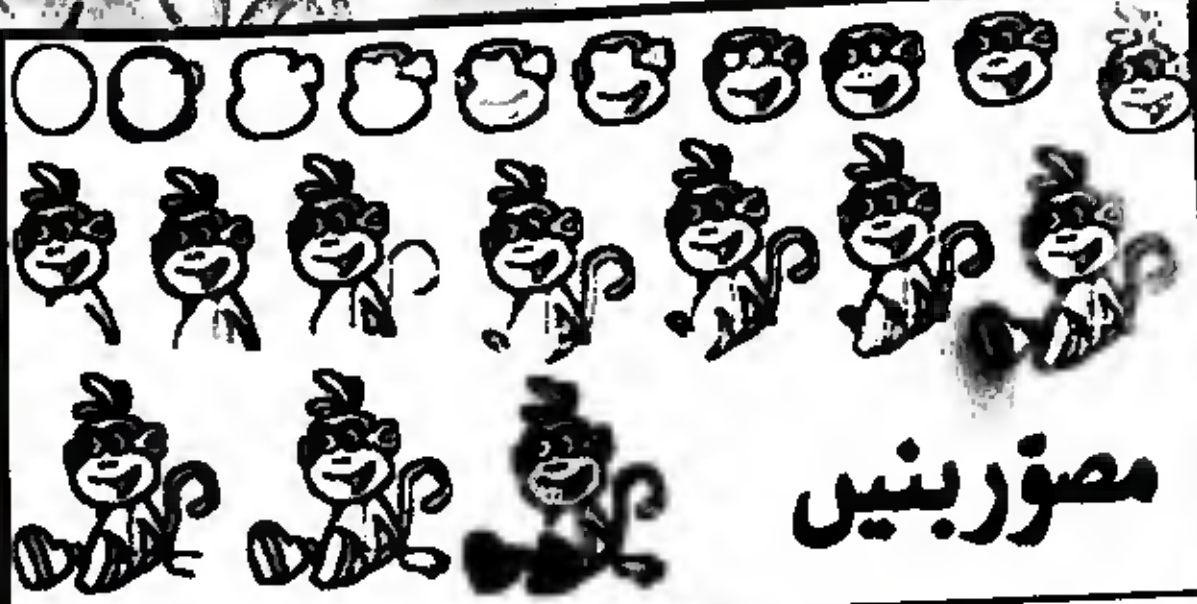
یہ خیال آتے ہی وہ بھائی کے غم میں اپنے ہوش و حواس کھو بیٹھا اور غش کھا کر درخت سے نیچے گر پڑا لیکن خوش قسمتی سے وہ مردہ ریچھ کے اوپر گرا جس کے جسم کی کھال اور بڑے بڑے بالوں نے اس کے لیے گدے کا کام دیا۔ جب اسے ہوش آیا تو ریچھ کو مردہ اور بھائی کو زندہ دیکھ کر اس کی جان میں جان آئی اور پھر دونوں بھائی ایک دوسرے سے لپٹ گئے۔

جب دونوں بھائیوں نے یہ سب واقعات اپنے گھر والوں کو سنائے تو سب گھر والے حیران رہ گئے احسن اور ضیاء کے والد نے اپنے بیٹوں کی جان بچ جانے پر اللہ کا شکر ادا کیا۔ اوسان بحال رکھنے پر ان دونوں کی تعریف بھی کی لیکن ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ ایسے کام بہادری نہیں حماقت کہلاتے ہیں۔

بے چاری بلیاں

جھاڑی کے پاس بیٹھی تھیں دو موٹی تازی بلیاں۔ شاخ پر بیٹھا تھا ایک کالی چونچ والا کوا۔ زمین پر آکر گرا ایک مزے دار گوشت کا ٹکڑا۔ دونوں بلیاں ٹکڑا دیکھ کر خوش ہو گئیں۔ "یہ ٹکڑا میرا ہے۔" ایک بلی چیخی۔ "نہیں نہیں یہ میرا ہے۔" دوسری بلی غرائی۔ دونوں آپس میں لڑنے لگیں۔ گوشت کا ٹکڑا کبھی ایک چھینتی اور کبھی دوسری۔

دونوں بلیاں لڑ لڑ کر تھک گئیں اور لگیں ہانپنے۔

کوا تو موقع کی تلاش میں تھا۔ اس نے گوشت کا ٹکڑا دونوں سے چھینا اور کہنے لگا "تم دونوں اب آرام کرو۔" دیکھتے دیکھتے نہ کوا وہاں تھا اور نہ گوشت کا ٹکڑا۔ بلیاں بے چاری منہ تکتی رہ گئیں۔

مصوّر بنیں
تصویر دیکھ کر سامنے دیے
گئے خانوں میں کا اس
تصویر کا مکمل عکس
بنائیں...
راستہ تلاش کریں
بوٹس منکی کو کیلے تک پہنچنے میں مدد کریں
رنگ بھریں

مسکرائیے....

... ایک آدمی دور سے لنگڑاتا ہوا آرہا تھا اسے دیکھ کر ایک آدمی نے کہا "میرے خیال میں اس کے ٹخنے کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔"
دوسرا کہنے لگا۔ "نہیں اس کے گھٹنے کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔"
جب وہ آدمی قریب آیا تو انہوں نے پوچھا۔
آدمی نے جواب دیا" میری کوئی ہڈی نہیں ٹوٹی۔ چپل ٹوٹ گئی ہے۔"
(مرسلہ: احسن ریاض۔ لاہور)

... ایک شکاری بہت بوڑھا ہو گیا تھا، اس کی نظر بہت کمزور ہو گئی تھی، لیکن شکار کا شوق جوں کا توں رہا، ایک دن وہ شکار کے لیے اپنے ایک دوست کو جنگل میں لے گیا، ایک گولی اس نے تاک کر چلائی پھر اپنے دوست سے پوچھا۔
میں نے جس جانور پر گولی چلائی ہے اسے کیا کہتے ہیں....؟
دوست بولا: اس جانور کو درخت کہتے ہیں۔
(مرسلہ: ریحانہ اشرف۔ سیالکوٹ)

... ایک صاحب سوئمنگ پول میں چھلانگ لگانے والے تھے کہ گارڈ چلایا: جناب پول میں پانی نہیں ہے۔
وہ صاحب بولے: کوئی بات نہیں مجھے کون سا تیرنا آتا ہے۔
(مرسلہ: کامران فرید۔ حیدر آباد)

... انور (بس ڈرائیور دوست سے): کیا حال ہے تمہارا....؟
دوست: بس ٹھیک ہے۔
انور: میں نے تمہارا حال پوچھا ہے، بس کا نہیں۔
(مرسلہ: محمد حیدر شاہد۔ راولپنڈی)

... باپ (بیٹے سے): کیا کر رہے ہو....؟
بیٹا: تصویر بنا رہا ہوں۔
باپ (حیرت سے): کس کی تصویر بنا رہے ہو....؟
بیٹا: گائے گھاس چر رہی ہے۔
باپ: گھاس کہاں ہے....؟
بیٹا: وہ گائے کھا گئی۔
باپ: اور گائے کہاں ہے....؟
بیٹا: وہ گھاس کھا کر چلی گئی۔
(مرسلہ: نیہا جبار۔ کراچی)

... ایک خاتون نے گوشت کی دکان پر بہت دیر بحث کرنے کے بعد پوچھا: آپ کے پاس تازہ مغز ہے....؟
دوکاندار: پہلے تھا اب نہیں ہے۔
(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

... ایک پروفیسر صاحب سے ان کی بیوی نے کہا: سنا آپ نے ہمارا منا اب چلنے لگا ہے۔
پروفیسر صاحب بولے: کب سے....؟
بیوی نے کہا: دس دنوں سے۔
پروفیسر صاحب گھبرا کر بولے: ارے تم اب بتا رہی ہو۔ اب تو وہ کافی دور نکل چکا ہو گا۔
(مرسلہ: طوبیٰ دانش۔ کراچی)

... ایک موٹے تازے پہلوان صاحب اپنی بڑی مونچھوں کے ساتھ کسی ہوٹل میں داخل ہوئے۔ ہوٹل کے منیجر نے مسکرا کر کہا: واہ واہ! پہلوان صاحب کیا مونچھیں ہیں۔ ان کا ایک ایک بال لاکھ روپے کا ہے۔
پہلوان نے خوب ڈٹ کر کھانا کھایا۔ بل تین سو بنا۔ پہلوان نے اپنی مونچھ کا ایک بال منیجر کو دیتے ہوئے کہا: اس میں سے تین سو کاٹ کر باقی واپس کر دیں۔
(مرسلہ: بریرہ احمد۔ کراچی)

محفلِ مراقبہ

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین وحضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین وحضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین وحضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم وکریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی: ، احسن وقار۔ احسن عمران۔ احمد حسن۔ احمد سعید۔ ارسلان۔ اسماعیل۔ اعجاز۔ افضل۔ اکرم الحق۔ الطاف حسین۔ ام ہانی۔ ام حبیبہ۔ ام سلمٰی۔ اذان الحق۔ امداد۔ انجم۔ انیس الحسن۔ انیس امم تاج الدین۔ ایمن۔ ایوب۔ آپا قمر۔ آمنہ انوار۔ بشریٰ مظہر۔ بشریٰ بی بی کوثر۔ پروین کوثر۔ ثانیہ طارق۔ ثمینہ۔ ثناء فضل۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ لیاقت۔ جنید خان۔ جنید۔ جواد۔ جویریہ۔ حسن فضل۔ حسن۔ حسینہ۔ حنا انیس حنا خاتون۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ فرح۔ خضر جمال۔ دانش قیصر۔ دلدار۔ دلشاد بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راحیلہ۔ رخسار۔ رخسانہ انجم۔ رزاق احمد۔ رضوان علی۔ رضوان شاہد۔ رضیہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ راکھ۔ ریاض۔ ریحان۔ ریشم بی بی۔ زاہد سرفراز۔ زاہدہ نسرین۔ زاہدہ حنا۔ زبیدہ علی بی بی۔ زکیہ بی بی۔ زرین وقار۔ ساجدہ پروین۔ ساجدہ۔ سحرش عتیق۔ سرفراز احمد لودھی۔ سرفراز درانی۔ سعد مرزا۔ سعدیہ۔ سعید شاہد۔ سلمٰی محبوب۔ سمیرا بی بی۔ سورا جنید۔ سمیٰ۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شفقت پروین۔ شکیل۔ شکیلہ۔ شاکر۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شبنم۔ شیراز۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صدف۔ طارق۔ طاہرہ۔ طیبہ۔ ظفر۔ عابد محمود۔ عابدہ پروین۔ عابدہ عالیہ۔ عامر۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عائشہ جاوید۔ عبدالرحمٰن۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا۔ عرشیہ۔ عطیہ۔ نعمان۔

عرفان الحق۔ عروج۔ عریشہ جنید۔ عزیز۔ عشرت زاہد۔ علی حسن۔ علیزہ فاطمہ۔ علینہ جنید۔ علی۔ علی احمد۔ عمارہ الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عندلیب۔ غزل۔ غفران۔ غلام محمد۔ فاران۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔ فائزہ انجم۔ فاخرہ۔ فرحان الحق۔ فرحان۔ فرحت۔ فرحیہ۔ فردوس۔ فرزانہ کنول۔ فرقان۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ فیصل رفیق۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قمر راکھ۔ قیصر محمود۔ کامران۔ کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کنیز۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ [illegible] محسن۔ طارق۔ محسن۔ محمد ارسلان۔ محمد حنیف۔ محمد علی۔ محمد فاروق۔ محمد یعقوب۔ مرتضیٰ یوسف۔ مریم منظور۔ مزمل بی بی۔ مزمل رسول۔ مسرت شاہد۔ مسرت جہاں۔ مسرت منظور۔ مسز کوثر خالد۔ مصباح قمر۔ مصباح علی۔ مظہر علی۔ مقبول بی بی۔ ممتاز احمد۔ ممتاز بیگم۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیبہ بی بی۔ منیر احمد۔ اختر سلطانہ۔ اصفیہ۔ الماس۔ بہر سلطان۔ امتیاز۔ انیسہ کریم۔ انجم طاہر۔ اللہ رکھی۔ اویس احمد۔ آسیہ پروین۔ آصف عبدالرحمٰن۔ آفتاب غلام محمد۔ آفتاب قاضی۔ آمنہ۔ امین خان۔ بسما اختری بیگم۔ بشریٰ ریحان۔ بشیر قاضی۔ بلال رضا۔ بلال احمد۔ تابندہ ناز۔ تبسم آصف۔ تبسم۔ تحسین شوکت۔ تسنیم بانو۔ تہمینہ شہزاد۔ ثمینہ اکرم۔ ثوبیہ۔ ثمین۔ جاوید۔ جمیلہ۔ جواد احمد۔ جواد علی۔ جویریہ۔ حسن علی۔ حبیب اشاک۔ حسین۔ حفصہ۔ حلیمہ۔ حمیدہ بیگم۔ حمیرا اللہ۔ حمیرا بیگم۔ حمیرا ناز۔ حنا نور۔ حنیفہ۔ خالدہ رشید۔

ارحان۔ ساجدہ مریم۔ صائمہ سلیم۔ صائمہ افضل۔ صائمہ بی بی۔ صائمہ سلیم۔ حلیم حق خان۔ طاہرہ خلیل۔ عابدہ یونس۔ عائشہ آفتاب۔ عائشہ مسعود۔ عائشہ۔ عبد الغفور۔ عبدالرزاق۔ عبدالرؤف۔ عرفان علی۔ عرفان۔ عزیز النساء۔ عمران جاوید۔ غلام رسول۔ غلام صغریٰ۔ غلام۔ فاروق۔ فارینہ احمد۔ فرحت احمد۔ فریحہ۔ فیاض احمد۔ قیصرہ بانو۔ کاشف جاوید۔ کامران جاوید۔ کشور بی بی۔ محمد ارسلان وقاص۔ محمد افضل۔ محمد سلیم۔ محمد وقار۔ مختار احمد۔ [illegible] ارشد۔ مسرت۔ مشتاق۔ مظہر سلطانہ۔ مہوش شاہد۔ نادیہ شہزادہ۔ ناہید عباسی۔ نبیلہ محمد انساء۔ نبیلہ خالد۔ نرگس۔ نزہت آفتاب۔ نزہت شہزادہ۔ نسیم افضل۔ نفیسہ بیگم۔ نور خانم۔ نوشین مدثر۔ واصف علی شاہ۔ وجیہہ ظفر۔ وقار صنوبر بیگم۔ وقار نور۔ ہاجرہ۔ ہارون۔ ہشام احمد۔ ہمیرا خالد۔

سیالکوٹ:۔ امینہ بیگم۔ آمنہ شفیق۔ بلال خان۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس بیگم۔ تحسین۔ توفیق خان۔ ثریا۔ ثمرین۔ ثمینہ احمد۔ شاہد۔ جمیلہ بی بی۔ جنید خان۔ حرا احمد۔ حرا۔ حسن علی۔ حسین۔ حفصہ شاہد۔ حفصہ دلاور۔ حلیمہ بی بی۔ حنا خان۔ حنا خلیل۔ حنا یاسین۔ حنانی۔ خالدہ خورشید۔ رمشہ خان۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رخشندہ یوسف۔ رخشندہ بیگم۔ رضیہ بی بی۔ رفعت بی بی۔ رفیق خان۔ رقیہ بیگم۔ رقیہ پروین۔ شاہد۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ کامران۔ زبیدہ یاسین۔ زبیر کشور۔ زبیدہ بیگم۔ زمیم۔ زینب راحیلہ۔ زینب۔ ساجدہ۔ سارہ احمد۔ ستارہ جبین۔ سرفراز۔ سلمان حنیف۔ سلمیٰ کوثر۔ سلمیٰ۔ سمیرا۔ سید شاہد۔ شازیہ احسن خان۔ شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد حمید۔ شاہد رسول۔ شاہد انور۔ شاہین۔ شہناز شاہد۔ شکیل۔ شگفتہ منظور۔ شمسہ۔ شمع شبیر۔ شمع شہزاد۔ شمع۔ شمیم کوثر۔ صائمہ بی بی۔ صائمہ خان۔ صائمہ منظور۔ صائمہ۔ صدف شاہد۔ صدف۔ طاہرہ شمیم۔ طاہرہ۔ طیب۔ عابدہ مسرت۔ عارف۔ عاصمہ۔ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عشرت زاہد۔ عشرت۔ علی اشرف۔ علی شاہد۔ غلام رسول۔

ملتان:۔ اقبال احمد۔ امینہ بی بی۔ امینہ گل۔ پروین۔ شہناز گل۔ شاہ نور۔ جاوید مختار۔ جعفر۔ جلیل الدین۔ حاجی اللہ دین۔ حاجی غلام رسول۔ حارث۔ حسن۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ حنا عفت۔ حنا۔ خضر حیاتی۔ خورشید بیگم۔ ڈاکٹر جلی۔ رابعہ حیدر عمر۔ رابعہ۔ راحیلہ۔ رخسانہ پروین۔ رضیہ منظور علی۔ رفعت۔ روبینہ ناز۔ زبیدہ۔ زبیدہ۔ زہرہ زیتون۔ ساجدہ۔ سدرہ۔ سمیعہ۔ سونیا گل۔ شاہینہ۔ شبیر۔ شریفہ سلمیٰ۔ شکیل الدین۔ شمس الدین۔ شہناز۔ شبنیلا گل۔ صائمہ صبا۔ ضو فشاں۔ ضیاء الدین۔ طلعت۔ عبدالحمید۔ عبدالغفور۔ عشرت پروین۔ عقیلہ۔ عمران شیروانی۔ عنبرین۔ فاطمہ۔ فہد پرویز۔ فہیم الدین۔ فیضان۔ قیوم۔ کہکشاں۔ گلشن آپا۔ گلناز عبداللہ۔ لیلیٰ۔ ماریہ۔ محمد پرویز۔

یونس۔ محمد پرویز۔ محمد دانش۔ محمد شاہد۔ محمد وسیم۔ محمد طاہرہ شکیل۔ محمد علی۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد نعیم۔ مدیحہ۔ معین احمد۔ منظور النساء۔ منور۔ منیر۔ نیلوفر۔ وانق لیعل۔

پشاور:۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بخش امر علی۔ ثمینہ۔ جنت حسن۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ دینہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحٰق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شازیہ۔ شبنم محمود۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز۔ صغریٰ عابدہ احمد۔ صفیہ میر۔ طارق رشید بٹ۔ طلعت رانا۔ طیبہ تحریم۔ عائشہ۔ عاصم سعید۔ عامر انتظار۔ عائشہ ریاض۔ عائشہ۔ عبدالرشید بٹ۔ عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام فاطمہ۔ فاریہ امر علی۔ فراست۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرح۔ فواد احمد۔ فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیوم فاطمہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔ گل نفیس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم اقبال۔ محمد ان۔ مسز بشارت۔ مسز جمیل راؤ۔ مسز حامد۔ مسز ریاض۔ مسز شاہد۔ مسز علی۔ مسز قریشی۔ مسز میر۔ مسز ناہید۔ احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ امام علی۔ انجم ریاض۔ آمنہ جمال۔ آمنہ بی بی۔ تبسم۔ جمال حق۔ جویریہ ثمرین۔ حسین علی۔ دردانہ خدیٰ۔ راشدہ۔ رضوان علی۔ رضیہ بی بی۔ روبینہ احمد۔ روشن دل۔ زرد بی بی۔ سعدیہ کوثر۔ سہیل احمد۔

دریاخان:۔ ابوبکر۔ احتشام۔ احسان اللہ۔ احمد کبیر۔ ادریس داؤد۔ اسد رحمن۔ اسماء منظور۔ اسماء نسیم۔ اسماء۔ اشرف بیگم۔ اشرف بیگم۔ اصغر بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ اقراء طارق۔ اقرار اللہ رنگی۔ انس۔ ادریس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ حافظ۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ برہان علی۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ شفیق۔ بشریٰ۔ بشیراں سرور۔ پروین اختر۔ پروین اختر۔ پروین اختر۔ ثانیہ۔ تبسم علی۔ تفسیرہ تجمل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف جاوید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ منصور۔ ثمینہ۔ ثناء۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ نفیس۔ جویریہ نفیسن۔ چوہدری خالد۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ مدثر۔ حامد رشید۔ حامد رشید۔ حامد زاہد۔ حبیبہ۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسنین رضا۔ حنیفہ۔ حنیفہ بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیرا بی بی۔ حنا مسعود۔ خلیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبر مدثر۔ راشد جاوید۔ راشد کبیر۔ راشدہ۔ رانا تجمل حسین۔ رانی بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رضیہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت مختار۔

رپورٹ: آصف کامران
تصاویر: عبدالرحمان

حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار پر حاضری

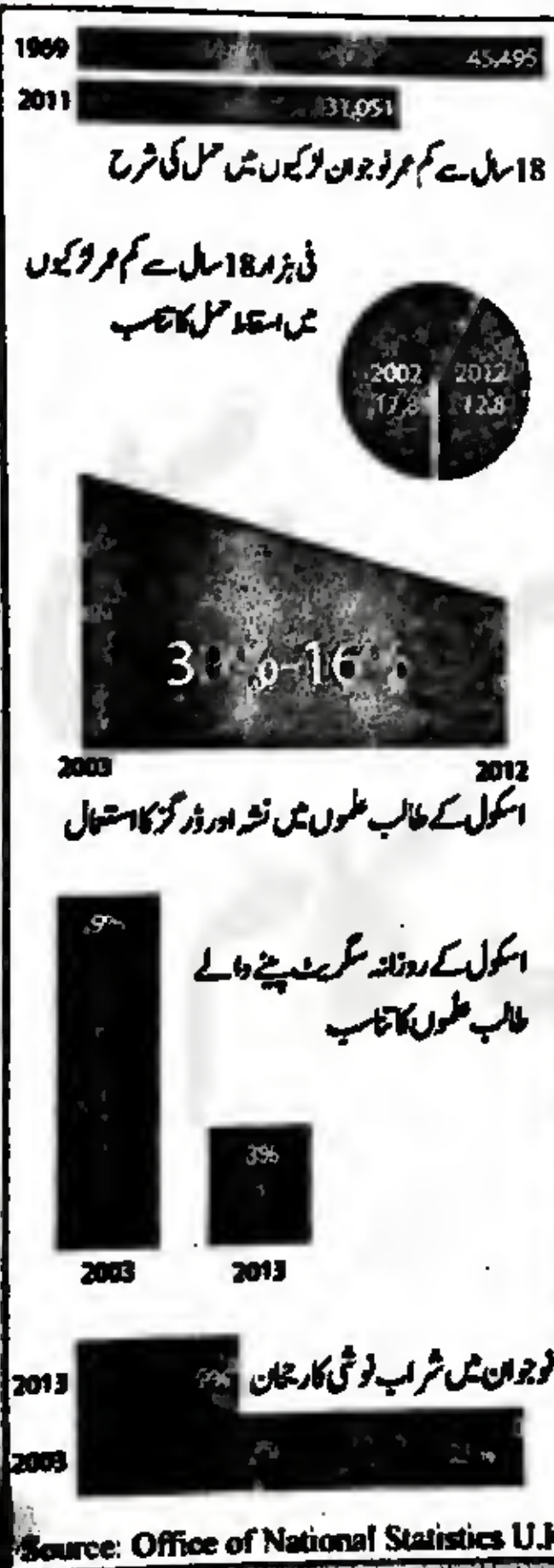
سندھ کے مشہور صوفی بزرگ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار پر سلسلۂ عظیمیہ کے اراکین نے 7 ستمبر 2014ء بروز اتوار ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے ساتھ حاضری دی۔

اس موقع پر سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد خواجہ شمس الدین عظیمی کی جانب سے سلام عرض کیا گیا، ان کی جانب سے بھیجی ہوئی چادر مزار پر چڑھائی اور فاتحہ پڑھی گئی۔ ملک کی سلامتی اور خوش حالی کے لیے بھی اللہ تعالیٰ سے دعائیں مانگی گئیں اور حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ سلام پیش کیا گیا۔

حاضری کے بعد مزار کے احاطہ میں ایک محفل منعقد ہوئی جس میں حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کی شخصیت، حالاتِ زندگی اور اولیاء اللہ کے روحانی پیغام پر بات کی گئی۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اس موقع فرمایا کہ، برصغیر میں سندھ کو یہ سعادت ملی ہے کہ سب سے پہلے اسلام کا سورج یہاں

مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی، حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار کے لیے پھولوں کی چادر پیش کر رہے ہیں۔

مسلمانوں نے برطانوی معاشرے کو درست سمت پر ڈال دیا ۔ برطانوی اعداد و شمار

برطانیہ میں اسلام کی مقبولیت اور پھیلاؤ کا ایک انتہائی خوشگوار اثر دیکھنے میں آیا ہے۔ سماجی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہاں کی موجودہ نوجوان نسل پچھلی ایک دہائی میں بہترین سماجی رویے اور اخلاقیات کی حامل پائی گئی ہے۔ ان میں اکثریت مسلمان لڑکیوں کی ہے۔ پچھلی نسلوں کی نسبت موجودہ نوجوان نسل کے بہتر رویے کے عوامل کا جائزہ لینے پر معلوم ہوا کہ اس کی اصل وجہ مذہب اسلام ہے۔

Source: Office of National Statistics U.K

برطانوی اخبار دی سنڈے ٹائم کی ایک رپورٹ کے مطابق برطانوی نوجوانوں میں ہمیشہ سے منشیات کا استعمال، جنسی بے راہ روی اور اخلاقی گراوٹ ایک بہت بڑا مسئلہ رہی ہے لیکن جدید نسل میں یہ منفی رویے بڑی حد تک کم ہو چکے ہیں۔ ماہرین عمرانیات نے معلوم کیا کہ اب برطانوی معاشرے میں مسلمان بچوں اور نوجوانوں کی اکثریت ہو چکی ہے اور یہ نوجوان منشیات، جنسی بے راہ روی اور اخلاقی دیوالیہ پن سے بڑی حد تک محفوظ ہیں۔ نوجوان نسل مجموعی طور پر پہلی نسلوں سے واضح طور پر زیادہ صاف ستھری اور بہتر زندگی گزار رہی ہے۔ برطانوی معاشرے کا ایک اور شرمناک پہلو نو عمر لڑکیوں کا شادی کے بغیر حاملہ ہو جانا ہے۔ اسلام کے پھیلاؤ کے بعد اس رجحان میں بھی واضح کمی آئی ہے۔

برطانوی آفس نیشنل سٹیٹسٹکس (ONS) کے مطابق 1969 میں نو عمر حاملہ لڑکیوں کی تعداد 45000 شمار کی گئی جبکہ 2011 میں یہ تعداد 30000 شمار کی گئی۔ برطانوی معاشرے میں جیسے جیسے مسلمان لڑکیوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے یہ تعداد مزید کم ہوتی جا رہی ہے۔

احساس کمتری

☆☆☆

سوال: میری عمر انیس سال ہے۔ میری رنگت سانولی ہے۔ میری دونوں بہنوں کی رنگت صاف ہے۔ دو سال پہلے میرے ہاتھوں پر گرم گرم تیل گر گیا تھا جس کی وجہ سے ہاتھ کا ایک بڑا حصہ متاثر ہوا۔

اب مجھے شدید احساس کمتری محسوس ہوتی ہے۔ میں لوگوں کے سامنے جانے سے کترانے لگی ہوں۔ تنہائی پسند ہوتی جا رہی ہوں۔

جواب: عمدہ قسم کا ایک سیب لیں۔ رات کے وقت اسٹیل کی چھری سے اس سیب کی دو قاشیں کرلیں۔ ان دونوں قاشوں کو پلیٹ میں رکھ کر گھر میں کسی مناسب جگہ پر رات بھر کے لیے کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔

صبح تین مرتبہ سورۂ یوسف کا پہلا رکوع پڑھیں اور ان قاشوں پر دم کرکے کھالیں۔

صبح کے وقت تقریباً آدھا گھنٹہ واک کریں یا ہلکی پھلکی ورزش کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

بیٹا ضدی ہوگیا

☆☆☆

سوال: میرا ایک بیٹا ہے جس کی عمر چھ سال ہے۔ ایک سال پہلے ہم نے گھر تبدیل کیا تھا جس کی وجہ سے بیٹے کا اسکول بھی تبدیل کرنا پڑا۔ نئے اسکول میں آنے کے بعد سے اس کے مزاج میں بہت تبدیلی آئی ہے۔ بات بات پر ضد کرتا ہے۔ ہر کام اپنی مرضی سے کرنا چاہتا ہے۔ اگر کسی کام سے منع کردیں تو گھر میں ہنگامہ برپا کردیتا ہے۔

جواب: میرا خیال ہے کہ آپ کے بچے میں ضد اور غصے کا سبب اس کے اسکول کی تبدیلی نہیں ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس تبدیلی سے بچے کے رویے میں شدت آئی ہو۔ میرے خیال میں بچے کے اس رویے کا اصل سبب والدین اور گھر کے دوسرے افراد کا اس بچے کے ساتھ رویوں میں پنہاں ہے۔

بعض بچے واقعی غصے والے اور ضدی ہوتے ہیں

لیکن اکثر بچے والدین اور دیگر اہلِ خانہ کی جانب سے لاڈ پیار کے غلط انداز سے ضدی ہوجاتے ہیں۔

بچے پر لاڈ کرنا ایک فطری جذبہ ہے۔ بچے کے ساتھ لاڈ پیار کرنا چاہیے۔ اس کے جائز نخرے بھی اٹھانے چاہئیں تاہم والدین کی جانب سے ان [illegible] بھرے جذبات کا اظہار بچے میں اعتماد اور اس کی شخصیت کے استحکام کا سبب بننا چاہیے۔

لاڈ پیار کا غلط انداز بچے کی شخصیت کو کمزور کرتا ہے۔ ایسے بچے اپنے گھر میں شیر جیسے ہوتے ہیں لیکن اسکول میں یا دوسرے بچوں کے درمیان کمزور اور بے بس نظر آتے ہیں۔

بچوں کی اچھی تربیت کرتے ہوئے انہیں نہ کہنے کی عادت ڈالنی بھی ضروری ہے۔

اس حوالے سے روحانی ڈائجسٹ کے کالم روحانی ڈاک میں ماہ اگست 2013 کے شمارہ میں بعنوان "بچے ضدی کیوں ہوجاتے ہیں" شائع ہوا ہے۔ اس کا مطالعہ بھی کرلیجیے۔

بطور روحانی علاج رات کے وقت جب آپ کا بیٹا گہری نیند میں ہو تو اس کے سرہانے اتنی آواز سے کہ آنکھ نہ کھلے اکیس مرتبہ سورہ کوثر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کردیں اور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

نیند نہیں آتی

☆☆☆

سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد میں نے بیس سال کی عمر میں اسکول میں ملازمت کرلی تھی۔ ہمارا گھرانہ تین افراد پر مشتمل ہے۔ ایک چھوٹی بہن اور والدہ صاحبہ۔ گھر کا خرچ میری تنخواہ پر چل رہا ہے۔

پانچ سال پہلے ملازمت میں ٹینشن کی وجہ سے میں نے نیند کی گولیوں کا استعمال شروع کردیا تھا جو رفتہ رفتہ میری عادت بن گئی۔ اب یہ حالت ہوگئی ہے کہ اکثر گولیاں کھانے کے باوجود میں ساری رات جاگ کر گزارتی ہوں اور میری طبیعت میں بے چینی رہتی ہے۔

طبیعت پر سستی و کاہلی طاری رہنے سے اسکول میں میری پرفارمنس متاثر ہورہی ہے۔

جواب: تقریباً تین ماہ تک کھانوں میں گوشت نہ لیں۔ آپ کی غذا سبزیوں، دال چاول، دودھ اور پھلوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چکنائی کا استعمال بھی کم سے کم کردیں اور تلی ہوئی چیزیں خصوصاً بازار کی تلی ہوئی چیزیں مثلاً سموسے، پیٹس، پکوڑے وغیرہ بھی نہ لیں۔

رات کھانے سے پہلے کم از کم آدھا گھنٹہ واک کریں۔ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح نہار منہ اور شام کے وقت پئیں۔

رات کا کھانا سونے سے تقریباً دو گھنٹے پہلے کھائیں۔

رات سونے سے قبل سر میں روغن کدو سبز کی ہلکے ہاتھ سے مالش کرلیا کریں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسمائے الٰہی یاقیوم کا ورد کرتی رہیں اور رات سونے سے پہلے ایک تسبیح درود خضری

صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَسَلَّمْ

کا ورد کرلیا کریں۔

انشاءاللہ دو تین ہفتوں میں صحت بحال ہوجائے گی۔

بابرکت روزگار

☆☆☆

سوال: ایک سال پہلے ہم نے اپنے بڑے بیٹے

عظیمی ریکی سینٹر.........تاثرات

(محمد فہیم۔ کراچی)

کئی سالوں سے میں بیک بون کی تکلیف میں مبتلا تھا۔ میڈیسن سے وقتی افاقہ ہو جاتا۔ دو سال قبل ڈاکٹروں نے مجھے بیک بون کے آپریشن کا مشورہ دیا۔ آپریشن تو کامیاب ہو گیا مگر جسمانی کمزوری میں اضافہ ہوتا گیا۔ ڈپریشن، چڑچڑے پن کی وجہ سے دماغ ہر وقت الجھا رہتا۔ بے خوابی بھی بہت رہنے لگی۔ معالج نے نیند کے لیے دوائیں تجویز کیں۔ میں نے یہ دوائیں کافی عرصے تک استعمال کیں مگر پھر بھی گہری نیند نہیں آتی تھی۔ میرے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کم ہوتی جارہی تھی۔

ایک عزیز دوست نے مجھے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کرنے کو کہا۔ میں نے ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ چند ریکی سیشن لینے سے مجھے بہت فائدہ ہوا۔ اب تقریباً ایک ماہ سے میری نیند بھی بہت اچھی ہو گئی ہے۔ اعصابی طور پر بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ چڑچڑے پن میں بھی کمی آئی ہے۔

کی بڑی دھوم دھام سے شادی کی تھی۔ شادی کے ایک ماہ بعد ہی میرے شوہر کی ملازمت چھوٹ گئی۔ اس کے کچھ مہینوں بعد بڑے بیٹے کی کمپنی کسی وجہ سے بند ہو گئی اور وہ بھی بے روزگار ہو گیا۔

چھوٹا بیٹا بچوں کو ٹیوشن پڑھاتا ہے۔ اب اس سے گھر کے اخراجات پورے کرنے کی کوشش ہو رہی ہوں۔ میرے شوہر اور بیٹے نے کئی جگہ ملازمت کے لیے درخواست دی ہوئی ہے لیکن ابھی تک کوئی بندوبست نہیں ہو سکا۔

آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ روزگار کا دروازہ ہم پر کھل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6

وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللّٰهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۚ كُلٌّ فِي كِتٰبٍ مُّبِينٍ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے بابرکت اور مستقل روزگار کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

دونوں باپ بیٹا چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یَا رَزَّاقُ یَا فَتَّاحُ کا ورد کرتے رہا کریں۔

غصہ مزاج کا حصہ بن گیا

☆☆☆

سوال: ہم تین بھائی اور تین بہنیں ہیں۔ والد صاحب کو ہم نے گھر میں بہت کم بولتے دیکھا ہے۔ وہ گھر میں صرف کام کی بات کرتے ہیں اور اپنا زیادہ تر وقت کتابوں کے مطالعے میں صرف کرتے ہیں۔

ہماری والدہ صاحبہ کے مزاج میں بہت غصہ ہے۔ اکثر ان کا موڈ چھوٹی چھوٹی باتوں پر خراب ہو جاتا ہے۔ غصے میں تلخ کلامی کرتی ہیں اور کوسنے دینے لگتی ہیں۔ والدہ غصے میں اپنے حواس کھو دیتی ہے اور انھیں یہ یاد ہی نہیں رہتا ہے کہ وہ کیا کچھ کہے جا رہی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ غصہ والدہ کے مزاج کا حصہ بن گیا ہے۔

جواب: کتابوں کا مطالعہ بہت اچھی عادت ہے۔ مطالعہ سے معلومات میں اضافے اور ذہن کی تسکین کا اہتمام ہوتا ہے۔ مطالعے سے بہت کچھ سیکھا

بھی جاسکتا ہے۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھا جاسکتا ہے۔

آپ بہن بھائیوں میں سے جو اپنے والد سے زیادہ قریب ہوں وہ بہت احترام کے ساتھ، مناسب لفظوں میں انہیں بتائیں کہ گھر میں ان کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ ان کے اہل خانہ کو ان کی توجہ کی ضرورت ہے۔

گھر میں ان کے ریزرو رویے کی وجہ سے آپ کی والدہ خود کو اکیلی اور کمزور محسوس کرتی ہیں۔

یہ بتانے کے بعد ان سے درخواست کی جائے وہ اہل خانہ کو اپنی توجہ، محبت اور شفقت سے نوازیں۔

آپ کے والد صاحب کا اپنے اہل وعیال کے ساتھ بے تکلفی سے باتیں کرنا اور ان پر توجہ دینا آپ کی والدہ کے لیے بہت خوشیوں اور تقویت کا سبب بنے گا۔

بطور روحانی علاج صبح اکتالیس مرتبہ اسم الٰہی

یَا وَدُوْدُ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے اپنی والدہ کو پلائیں یا ان سے کہیں کہ وہ خود پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔

کمر میں شدید تکلیف

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے کی عمر تقریباً پچیس سال ہے۔ دو سال پہلے اسے کمر میں تکلیف ہوئی تھی۔ ڈاکٹر سے دوا لینے سے آرام آجاتا تھا۔ پچھلے مہینے وہ موٹر سائیکل پر اپنے دوست کے ساتھ جا رہا تھا۔ راستے میں ایک اسپیڈ بریکر آیا تو تیز رفتاری کی وجہ سے بہت زور کا جھٹکا لگا۔ اس کے بعد سے اس کی کمر میں شدید درد شروع ہوگیا۔ ڈاکٹر نے MRI ٹیسٹ کروانے کے بعد بتایا کہ کمر کی ڈسک اپنی جگہ سے ہل گئی ہے اور متاثرہ جوڑ پر سوجن آگئی ہے۔

درد کی شدت میں وہ زور زور سے چیخیں مارتا ہے۔ جب تک وہ لیٹا رہے فرق رہتا ہے جیسے ہی اٹھتا یا بیٹھتا ہے اسے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ وہ چلنے پھرنے سے بھی قاصر ہوگیا ہے۔

آپ سے التماس ہے کہ میرے بیٹے کے لیے کوئی روحانی علاج یا رنگ روشنی سے علاج تجویز فرمائیں۔ بیٹے کی تکلیف دیکھی نہیں جاتی۔

جواب: طبی علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام اور رات اکیس اکیس مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ وَّمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور بیٹے پر دم بھی کردیں۔

دن میں کسی وقت اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ یہی دعا 101 مرتبہ پڑھ کر بیٹے کی دواؤں پر دم کردیں۔

شادی کے بعد بھائی کا رویہ بدل گیا ہے

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ بھائی ہم سب میں بڑے ہیں۔ والد صاحب کے انتقال کے بعد بھائی نے ہمیں سنبھالا تھا۔ بھائی ہم تینوں بہنوں اور والدہ صاحبہ کا بہت خیال رکھتے تھے۔ ذرا سی بھی کسی کو تکلیف ہوجاتی تو بھائی پریشان ہوجاتے۔ والدہ صاحبہ کے پاس گھنٹوں بیٹھے رہتے اور مختلف موضوعات پر باتیں کرتے تھے۔

بھائی کی ایک سال پہلے شادی ہوئی۔شادی کے تین مہینے بعد بھائی نے گھر میں اعلان کر دیا کہ انہوں نے اپنی دکان کے قریب ہی گھر لے لیا ہے اور وہاں اپنی بیگم کے ساتھ شفٹ ہو رہے ہیں۔

ہم اپنے بھائی کے اس غیر متوقع اعلان سے بہت پریشان ہو گئے۔بھائی نے کہا کہ آپ لوگ پریشان نہ ہوں۔ میں روزانہ آپ لوگوں کے پاس آتا رہوں گا۔

بھائی دو تین ہفتے تک تو روزانہ ایک آدھ گھنٹے کے لیے ہمارے گھر آتے رہے پھر کام کی مصروفیت کا بہانہ کر کے آنا کم کرتے گئے۔روزانہ ایک دو بار فون پر بات کر لیتے تھے۔

وقار صاحب....! ہماری والدہ ان کے اس رویہ سے بہت پریشان ہیں۔ہماری سمجھ میں نہیں آرہا کہ بھائی کا دل کیوں اتنا سخت ہو گیا ہے۔

جواب:عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ یونس(10) کی آیت 57

یٰۤاَیُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِی الصُّدُوْرِ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِیْنَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے بھائی کو اپنی والدہ اور بہنوں کے حقوق کی بہتر طور پر ادائیگی کی توفیق عطا فرمائے۔یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شوہر دوسری عورتوں کو دیکھتے ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر میرے ہر کام میں عیب نکالتے ہیں۔ کبھی ان کو میری صورت اچھی نہیں لگتی، کبھی کہتے ہیں کہ تمہارے ہاتھ مردوں کی طرح ہیں، کبھی میرے بالوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔

شادی سے پہلے سے لے کر اب تک میرے خاندان والے،محلے دار عورتیں صورت شکل،عادت اطوار ہر لحاظ سے میری مثالیں دیتے ہیں لیکن میرے شوہر کو مجھ میں کوئی حسن،کوئی خوبی نظر نہیں آتی۔

اپنے ساتھ کہیں باہر لے جاتے ہیں تو مجھے برقعہ اوڑھاتے ہیں اور خود دوسری بے پردہ خواتین یا برقعہ پوش عورتوں کو دیکھتے ہیں۔گھر آکر ان کی تعریف بھی کرتے ہیں کہ فلاں عورت کتنی اچھی لگ رہی تھی۔اگر کوئی عورت ہمارے گھر آجائے تو اسے ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہتے ہیں۔میں ان کی ان حرکات سے شرمندہ ہو جاتی ہوں کہ یہ عورت کیا سوچے گی۔

اخبارات اور میگزین میں عورتوں کی تصاویر کو باربار دیکھتے ہیں اور کچھ تصاویر کاٹ کر اپنے پاس رکھی ہوئی ہیں۔

مجھے ان کی ان حرکتوں سے بہت نفرت آتی ہے۔ میرے بچوں پر ان کی حرکتوں کا اچھا اثر نہیں پڑ رہا ہے لیکن شوہر یہ بات سمجھتے ہی نہیں ہیں۔میں شوہر سے بہت محبت کرتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ وہ بھی مجھ سے محبت کریں۔

جواب:رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ زمر(39) کی آیت 5

خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ بِالْحَقِّ یُكَوِّرُ الَّیْلَ عَلَى النَّهَارِ وَیُكَوِّرُ النَّهَارَ عَلَى الَّیْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ یَّجْرِیْ لِاَجَلٍ مُّسَمًّى اَلَا هُوَ الْعَزِیْزُ الْغَفَّارُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا

تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

کوئی کپڑے کاٹ رہا ہے

☆☆☆

سوال: ہمارے گھر میں کچھ عرصے سے عجیب و غریب حالات ہیں۔ پہلے تو ہم نے اس مسئلے کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی لیکن اب چونکہ یہ مستقل ہو رہا ہے اس لیے بہت زیادہ فکر لاحق ہو گئی ہے۔ شروع شروع میں تو یہ ہوا کہ میری قمیض کو کسی نے دائرے میں قینچی سے کاٹ دیا تھا۔ میں نے کسی کی شرارت سمجھ کر اس بات کو اہمیت نہ دی۔ کچھ دنوں بعد میری ساس کی قمیض کو کسی نے دائرے میں کاٹ دیا۔ اب میرے شوہر اور سسر کی شرٹیں بھی دائرے میں کاٹی ہوئی مل رہی ہیں۔

ہمارے ہاں مردوں کی الماری کو گھر کا کوئی دوسرا فرد ہاتھ نہیں لگاتا۔ ان واقعات کے بعد میرے شوہر نے ایک بڑے عالم صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ آپ لوگوں پر کوئی بدخواہ سفلی عمل کروا رہا ہے۔

ہماری تو کسی سے کوئی دشمنی نہیں ہے اور ہم سب ماشاء اللہ پانچ وقت نماز کے پابند ہیں۔ ہمارے گھر میں روزانہ قرآن پاک کی تلاوت بھی کی جاتی ہے۔

جواب: صبح شام اکتالیس مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت 81-80

فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْقُونَ ۝ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

گھر کے سب افراد ایک ایک چمچ شہد صبح شام پئیں۔

نمک کا استعمال کچھ عرصے کے لیے کم کر دیں۔

قرض لینے کی عادت

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پندرہ سال ہو گئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر نے شادی سے پہلے بہت سے لوگوں سے قرض لے رکھا تھا۔ جب قرض خواہوں نے گھر پر آنا شروع کیا اور مجھے بہت پریشانی ہوئی تو میرے والد نے اپنے پاس سے ان کا قرض ادا کیا۔ میرے شوہر جہاں بھی ملازمت کرتے ہیں دو تین مہینے بعد چھوڑ دیتے ہیں۔ میرے گھر کا خرچ میرے والد صاحب پورا کرتے ہیں۔

شوہر کو ان کے والدین نے بھی بہت سمجھایا کہ اب تم بیٹی کے باپ بن گئے ہو۔ سنجیدہ ہو کر زندگی گزارو۔ اپنی ذمہ داری محسوس کرو لیکن ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا۔

تین مہینے پہلے وہ بتائے بغیر گھر سے کہیں چلے گئے۔ ان کے جانے کے بعد ہمارے گھر پر قرض خواہوں نے آنا شروع کر دیا۔ کوئی کہتا ہے کہ انہوں نے دس ہزار روپے ادھار لیے ہیں، کوئی کہتا ہے کہ پچیس ہزار ادھار لیے ہیں۔ پتہ چلا ہے کہ تقریباً ڈھائی سے تین لاکھ روپے انہوں نے قرض لیا ہوا ہے۔ کس کو دیا اور کہاں خرچ کیے کچھ نہیں معلوم.....

میں شوہر کی قرض لینے کی عادت سے بہت پریشان ہوں۔ گھر میں دو بیٹیوں کے ساتھ اکیلی رہتی ہوں۔

لوگ آتے ہیں اور دھمکیاں دے کر چلے جاتے ہیں۔
شوہر سے ابھی تک کوئی رابطہ نہ ہو سکا۔
آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میرے شوہر خیریت سے گھر واپس آجائیں اور ان کی قرض مانگنے کی عادت بھی ختم ہو جائے۔
جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ احزاب (33) کی آیت 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۚ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر قرض لینے کی عادت سے نجات اور ذمہ داریاں ادا کرنے کی توفیق عطا ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

شوہر اپنے ٹیسٹ نہیں کرواتے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو سات سال ہوگئے ہیں۔ شادی کے بعد شروع کے دو سال تو ہم نے احتیاط کی تھی۔ اس کے بعد جب کوشش کی تو کامیابی نہیں ہوئی۔ میں نے بہت سارے ٹیسٹ کروائے جو سب کلیئر آئے ہیں۔ میرے شوہر اپنے ٹیسٹ کروانے پر رضامند نہیں ہیں۔
جب بھی میں ان سے ان کے ٹیسٹ کی بات کروں تو مصروفیت کا بہانہ بنا کر ٹال دیتے ہیں۔ اگر ضد کروں تو غصے میں ڈانٹ دیتے ہیں۔
آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر اپنے ٹیسٹ کروانے اور اگر کوئی کمی ہو تو علاج کروانے کے لیے بھی تیار ہو جائیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے سورہ مریم (19) کی پہلی آیت

كهيعص O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ وہ اپنی روش ترک کردیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔

کینسر دوبارہ ہوگیا

☆☆☆

سوال: میری چھوٹی بہن کی عمر چالیس سال ہے۔ شادی شدہ ہے۔ ان کے پانچ بچے ہیں۔ ایک سال پہلے سینہ میں درد ہوا۔ ٹیسٹ کروانے سے پتہ چلا کہ ان کے دائیں بریسٹ میں کینسر ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ اس کا فوراً آپریشن ہوگا نہیں تو یہ بڑھ کر پورے جسم میں پھیل سکتا ہے۔ بہن نے آپریشن کروالیا۔
چھ ماہ بعد بائیں بریسٹ میں ایک دم درد ہوا۔ دوبارہ ٹیسٹ کروایا تو پتہ چلا کہ اب کینسر بائیں بریسٹ میں ہوگیا ہے۔ ان کا علاج ہو رہا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی روحانی علاج بتادیں۔
جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب روحانی علاج سے کینسر کے لیے بتایا گیا علاج کرلیں۔
اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کی بہن کو جلد اور مکمل شفا ہو۔ آمین۔

نسوانی حسن کی کمی

☆☆☆

سوال: مجھ میں نسوانی حسن نہ ہونے کے برابر

ہے۔ میں نے کئی ایک ٹوٹکے استعمال کیے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ میری کولیگ ٹیچر نے مجھے بتایا کہ اس کے ساتھ بھی یہ مسئلہ تھا تو اس نے عبقری دواخانے کا تیار کردہ سفوف اور ایک روغن کا استعمال کیا تھا۔ تین ماہ استعمال کرنے سے اسے بہت فائدہ ہوا تھا۔

جواب: نسوانی حسن میں اضافے کے لیے عبقری لیبارٹریز کا تیار کردہ سفوف اور روغن حسن افزا ہوم ڈلیوری کے ذریعہ درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کر کے منگوا سکتی ہیں۔

021-36604127

ناپاکی کا وہم

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اکیس سال ہے۔ اسے کچھ عرصے سے ناپاکی کا وہم ہو گیا ہے۔ بار بار ہاتھ دھوتی ہے اور بہت دیر تک دھوتی رہتی ہے۔ کہتی ہے کہ ہاتھ پر گندگی لگی ہوئی ہے۔ وضو کرتے ہوئے بھی اطمینان نہیں ہوتا۔ ایک وقت میں کئی کئی بار وضو کرتی ہے اور ہر وضو کے بعد کہتی ہے کہ میرا وضو صحیح نہیں ہوا ہے۔ باتھ روم سے آکر کسی چیز کو ہاتھ نہیں لگاتی۔ کہتی ہے کہ وہ چیز بھی ناپاک ہو جائے گی۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ مناسب سمجھیں تو مطلب کے اوقات میں تشریف لا کر بالمشافہ ملاقات کرلیں۔ دن اور وقت کی معلومات کے لیے درج ذیل نمبر پر رابطہ کر سکتی ہیں۔

021-36688931-021-36685469

نظر بد اور حسد

☆☆☆

سوال: میرے شوہر پندرہ سال تک بیرون ملک اعلیٰ عہدے پر فائز رہے۔ دو سال پہلے پاکستان واپس آگئے۔ انہوں نے یہاں کاروبار شروع کیا جو بہت اچھا چل رہا تھا۔ چھ ماہ پہلے ایک دن میرے شوہر صبح سو کر اٹھے تو ان کے کپڑوں پر خون کے تازہ چھینٹے تھے۔ میں نے قمیص تبدیل کر دی۔ اس کے بعد ہفتے میں ایک سے دو بار صبح کے وقت نئے جوڑوں پر خون کی تازہ چھینٹیں پڑی ملتیں۔

اب کچھ عرصے سے انہیں کاروبار میں نقصان ہونا شروع ہو گیا ہے۔ انہیں غصہ بھی آنے لگا ہے اور اکثر کہتے ہیں کہ میری گردن اور کندھوں پر بہت زیادہ بوجھ محسوس ہوتا ہے اور رات کو برے اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔

ایک جاننے والے کے توسط سے میرے شوہر ایک بزرگ سے ملے۔ ان بزرگ نے تفصیل سننے کے بعد میرے شوہر کو صدقہ کرنے کی ہدایت کی۔ روزانہ صدقہ سے اتنا ضرور ہوا کہ میرے شوہر کو برے اور ڈراؤنے خواب آنا بند ہو گئے۔

جیسے جیسے وقت گزر رہا ہے میرے شوہر کی طبیعت روز بروز خراب ہو رہی ہے اور کاروبار بھی متاثر ہو رہا ہے۔

میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ ایسے عمل بتائیں کہ شوہر کی صحت اور ہمارے معاشی حالات ٹھیک ہو جائیں۔

جواب: آپ کے شوہر رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورۃ الاعراف (7) آیت 54 میں سے

وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

صبح اور شام کے وقت سات مرتبہ سورۂ فلق سات مرتبہ سورۂ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یَا حَفِیْظُ یَا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔

نمک کا استعمال کچھ عرصے کے لیے کم کر دیں۔

ایک ٹی اسپون شہد کا صبح شام استعمال مفید ہے۔

حسب استطاعت صدقہ دیتے رہیں۔

موبائل فون پر عہد و پیمان

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اکیس سال ہے۔ انٹر میں اچھے نمبروں سے۔ پاس ہونے پر اس کی خالہ نے اسے موبائل فون گفٹ کیا تھا۔ اس فون پر اس کی کسی لڑکے سے دوستی ہو گئی۔

میں یہ سمجھی کہ وہ اپنی سہیلیوں سے بات کرتی ہو گی۔ ایک دن اس نے مجھے بتایا کہ اس کی ایک لڑکے سے دوستی ہو گئی ہے اور وہ لڑکا اس سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ یہ بات سن کر میرے قدموں تلے سے زمین نکل گئی کہ میری سیدھی سادی بیٹی ایک دم اتنی بڑی بات کیسے کہہ رہی ہے۔

میں نے اسے سمجھایا کہ تمہارے والد اور بھائیوں کو پتہ چلے گا تو وہ کیا سوچیں گے لیکن وہ بضد رہی کہ وہ اسی لڑکے کے ساتھ شادی کرے گی۔ میں نے اس لڑکے سے بات کی تو مجھے اندازہ ہوا کہ وہ لڑکا میری بھولی بھالی بیٹی کو بے وقوف بنا رہا ہے۔

میں نے اس لڑکے کے محلے میں معلومات کروائی تو پتہ چلا کہ فون پر لڑکیوں سے دوستی کرنا اس کا مشغلہ ہے۔ میں نے اپنی بیٹی کو یہ سب کچھ بتا دیا لیکن وہ ابھی بھی کہہ رہی ہے کہ وہ ایسا نہیں ہے۔

میں نے یہ بات اپنے شوہر اور بیٹوں سے چھپائی ہوئی ہے۔ اپنی بہن کو بتائی ہے کہ وہ اسے سمجھائے۔ میری کچھ سمجھ نہیں آ رہا ہے کہ میں کیا کروں۔

جواب: رات کو جب بیٹی گہری نیند میں ہو تو اس کے سرہانے اتنی آواز میں کہ آنکھ نہ کھلے سات مرتبہ سورۂ فاتحہ (الحمد شریف) پڑھ دیا کریں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ اسے اچھا برا سمجھنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

اسپیشلائزیشن کی تیاری

☆☆☆

سوال: میں ایک ڈاکٹر ہوں۔ میں نے چھ سال پہلے MBBS کیا۔ House job پوری ہوتے ہی میری شادی ہو گئی تھی۔ مجھے آگے پڑھنے کی خواہش ہمیشہ سے رہی ہے۔ میں نے Ultrasound میں Specialization کے لیے پارٹ ون کا پیپر دیا لیکن کامیاب نہ ہو سکی۔ پڑھائی کرتے کرتے ایک دم اکتاہٹ ہونے لگتی ہے۔ میں ایک دن میں جتنا پڑھنے کا پلان کرتی ہوں وہ پورا نہیں کر پاتی۔

میرے شوہر میری بہت حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میں جب پڑھنے بیٹھوں تو میرا دل پڑھائی میں لگے اور میں اس مرتبہ امتحان کو اچھے نمبروں سے پاس کروں۔

جواب: شام کے وقت تین سو مرتبہ

اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ٹی اسپون شہد پر دم کر کے چکھیں اور پڑھائی میں دل

بچے اور اپنے شوہروں سے کامیابی کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم ایک یا دو ماہ تک جاری رکھیں۔
کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں سے تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی صبح شام پئیں۔

بیٹی اداس رہتی ہے

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھارہ سال ہے۔ اس عمر کی لڑکیاں ہنستی مسکراتی رہتی ہیں مگر اس پر نجانے کیوں اداسی کی چادر چڑھی رہتی ہے۔ اللہ کا دیا سب کچھ ہے مگر اس کے رویے سے اور چہرے پر خوشی کا کوئی تاثر نہیں ملتا۔ اس میں نہ کوئی امنگ ہے اور نہ ہی اسے کسی چیز سے کوئی دلچسپی ہے۔

ان کیفیات کی وجہ سے وہ بہت دبلی ہو گئی ہے۔ چہرہ متفکر اور پریشان نظر آنے لگا ہے۔ وہ بھی اپنی ان کیفیات کی وجہ سے بہت پریشان ہے۔

جواب: اپنی بیٹی کو کسی لیڈی ڈاکٹر یا طبیبہ کو دکھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ اسے کوئی نسوانی تکلیف ہو جو وہ آپ کو بتا نہیں پا رہی ہو۔

خون میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی مقدار سے آگہی کے لیے اس کے بلڈ ٹیسٹ بھی کروالیں۔

بیگم شک کرتی ہے

☆☆☆

سوال: میری بیگم گزشتہ تین سالوں سے مجھ پر شک کرنے لگیں ہیں۔ میں جس کمپنی میں جاب کرتا ہوں وہاں میرے پاس ایک خاتون ہیں۔ کبھی دفتری کام کی وجہ سے اگر میں دفتر میں ہوں یا گھر پر ہوں تو وہ مجھے فون کر لیتی تھیں۔

میری بیگم نے اس بات کا سخت نوٹس لیا۔ میرے سمجھانے پر بھی وہ نہیں مانیں۔ میں نے چپ رہنا مناسب سمجھا۔ ایک روز وہ میری کمپنی آگئی اور میری غیر موجودگی میں ان خاتون سے اچھی خاصی بحث کر کے چلی گئی۔

جب مجھے پتہ چلا تو میں نے ان سے معافی چاہی۔ انہوں نے مجھے وارننگ دے دی کہ آئندہ ایسا نہیں ہونا چاہیے۔

اس کے بعد سے ان کا فون میرے موبائل پر نہیں آیا۔ لیکن میری بیگم اب بھی شک کرتی ہیں کہ میں ان سے چھپ چھپ کر باتیں کرتا ہوں اور ملتا ہوں۔

ان معاملات پر میری ان سے کئی مرتبہ لڑائی ہو چکی ہے اور وہ روٹھ کر اپنے میکے جا کر بیٹھ چکی ہیں۔ میرے سسرال والے انہیں سمجھاتے ہیں تو وہ ٹھیک ہو جاتی ہیں پھر کچھ عرصے بعد مجھ پر شک کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

میرا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔ ہم میاں بیوی کے تعلقات سے بچوں پر بھی بہت برا اثر ہو رہا ہے۔ سمجھ نہیں آتا کہ میں اپنی بیگم کو کس طرح یقین دلاؤں کہ ایسا کچھ نہیں ہے۔

جواب: سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ نحل (16) کی آیت نمبر 119

ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِن بَعْدِ ذَٰلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِن بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم صاحبہ کا تصور کر کے دم کر دیں۔ ان میں موجود شک کی عادت سے نجات کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بے برکتی ہے....

☆☆☆

سوال: میرے شوہر کے انتقال کے بعد میرے دونوں بیٹوں نے ان کا کاروبار سنبھالا۔ ہمیں کسی قسم کی معاشی پریشانی نہیں ہے لیکن اس کے باوجود بے برکتی بہت ہے۔ ہمارا پیسہ رکتا نہیں ہے۔ [illegible] کوئی کام نکل آتا ہے۔

جب تک بڑے بیٹے کی شادی نہیں ہوئی تھی اس وقت تک تو کسی بیٹے نے مجھ سے شکایت نہیں کی لیکن بڑے بیٹے کی شادی کے بعد بہو نے اس بات کو محسوس کیا اور مجھ سے کہہ بھی دیا۔ میں نے اس بات کو تسلیم کرلیا ہے کہ ایسا ہے مگر کیوں... یہ مجھے نہیں معلوم...

کوئی وظیفہ بتائیں کہ یہ بے برکتی ختم ہوجائے۔

جواب: آمدنی میں برکت اور اضافے کے لیے اللہ کے ذکر سے مدد لیں۔ عشاء کی نماز کے بعد 100 مرتبہ اسم الٰہی

یَا بَدِیعُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ خیرات کرتی رہا کریں۔ صدقہ بے برکتی و مصیبتوں کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ کچھ ہی عرصہ میں آپ بہتری محسوس کریں گی۔

بیٹوں کی آپس میں نہیں بنتی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بیس سال ہوئے ہیں۔ میرے چار بچے ہیں۔ تین بیٹے اور ایک بیٹی۔ یہ بیٹی بھائیوں میں تیسرے نمبر پر ہے۔

میرے تینوں بیٹوں کے مزاج ایک دوسرے سے الگ ہیں۔ ان کی آپس میں بالکل نہیں بنتی۔ میں چاہتی ہوں کہ بچے کم از کم رات کا کھانا ایک ساتھ بیٹھ کر بہت خوش گوار ماحول میں کھایا کریں لیکن تینوں ایک دوسرے سے بات کیے بغیر کھانا کھا کر اٹھ جاتے ہیں یا اگر ایک بیٹا کوئی بات کہے تو دوسرا اس کی مخالفت میں بولنے لگتا ہے۔ پھر بات بڑھ جاتی ہے اور ان کے درمیان جھگڑا ہونے لگتا ہے۔

تینوں بیٹے گھر میں بہت کم ہی ایک دوسرے سے بات کرتے ہیں۔ عموماً ان کے درمیان کئی کئی دن بات نہیں ہوتی۔ اپنی بہن کے ساتھ یہ اچھی طرح پیش آتے ہیں لیکن اس کے معاملات میں مداخلت بھی کرتے ہیں۔

فلاں سہیلی کے گھر نہ جائے یہ نہ کرے وہ نہ کرے وغیرہ لیکن میری بیٹی اپنے بھائیوں کو ناراض نہیں کرتی۔

میرے شوہر بہت ڈسپلن والے ہیں۔ گھر میں بے ترتیبی انہیں بالکل پسند نہیں۔

میں نے انہیں بیٹوں کے بارے میں جب بھی بتایا تو انہوں نے تینوں کو بلا کر خوب ڈانٹ ڈپٹ کی اور انہیں کہا کہ آپس میں محبت سے رہا کرو۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 53 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بھائیوں میں حسن سلوک کے لیے دعا کریں۔ کم از کم چالیس روز تک یہ عمل جاری رکھیں۔ رہ جانے والے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

.....مختصر مختصر.....

خوف طاری رہتا ہے

نصرت۔ عقیلہ۔ شکیل

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ لاحول ولا قوۃ الا باللہ

پڑھ کر پانی یا شہد پر دم کر کے پئیں۔

خود کو مصروف رکھا کریں۔ فارغ اوقات میں اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔

حسد کرنے کی عادت

ناہید۔ شاکرہ۔ ماجد۔ نوید۔ عذرا۔ قاریہ۔ قمر النساء

جواب: صبح سویرے گھر میں کیاری یا پھول دار گملوں کے سامنے بیٹھ کر ایک منٹ تک ٹکٹکی باندھ کر پھولوں کو دیکھیں اور پھولوں کو دیکھتے ہوئے دل میں یہ بات دہرائیں کہ میں اللہ کی مخلوق کو خوش دیکھ کر خوش ہوتا ہوں۔

روزانہ صبح اور شام 101 مرتبہ

اھدنا الصراط المستقیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

آپ سارے حضرات وخواتین کے لئے میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ قرآن پاک کی تلاوت کیجیے خاص طور پر ان آیات پر غور وفکر کیجیے جن میں اللہ تعالیٰ نے اپنے انعام واکرام کا تذکرہ فرمایا ہے۔

اپنے اوپر اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا جائزہ لیجیے اور ان بے شمار نعمتوں پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے رہیے۔

کثرت سے یَا مُقْسِطُ کا ورد کرتے رہا کریں۔

بری صحبت

نورین۔ شازیہ۔ فرح۔ مشعال۔ رابعہ

جواب: رات سونے سے قبل اکیس مرتبہ سورہ الاعراف (7) کی آیت نمبر 157 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیں اور بری صحبت سے نجات، بری عادتوں کی اصلاح کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

قرض کی ادائیگی

عظیم اللہ۔ وحید۔ صائمہ۔ عائشہ۔ شہزادہ۔ مریم

جواب: رات کو سونے سے قبل باوضو ہو کر بسم اللہ شریف کے ساتھ ایک ہزار مرتبہ اسم الٰہی

یَافَتَّاحُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اور قرضہ اترنے اور وسائل میں اضافے کے لیے دعا کریں اور بات کیے بغیر سو جائیں۔ یہ عمل مقصد پورا ہونے تک جاری رکھیں۔

گیس اور بد ہضمی

نجمہ۔ فریحہ۔ نوشاد۔ احمد عمر

جواب: دو ٹیبل اسپون زیرہ اور ایک ٹیبل اسپون چینی لے لیں۔ زیرہ کو بھون کر چینی کے ساتھ باریک پیس کر شیشے کی بوتل میں رکھ لیں۔ روزانہ پاؤ چائے کی چمچی صبح شام پانی کے ساتھ کھالیں۔

اس کے علاوہ جب بھی پانی پئیں اس پانی پر اکیس مرتبہ یاحیی مالو پڑھ کر دم کرلیں۔